ಮಾರ್ಚ್, 1999

ಬೆಲೆ ರೂ. 10/

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಿಕ



ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯಸೂಚಕವೇ?

ಔಷಧಿ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಚಿಂಪಾಂಜಿ ವೈರಸ್ಸು 'ಏಡ್ಸ್'ಗೆ ಮೂಲ!



ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. – ಮಹಾನ್ ಮಾರಿಯ ಮೂಲ ಆಗರವೇ ಈ ಚಿಂಪಾಂಜಿ?

ಏಡ್ಸ್ !....

ಈ ಶತಮಾನದ ಭೀಕರ ರೋಗ! ಔಷಧವೇ ಇಲ್ಲದ ಈ ಮಹಾನ್ ಮಾರಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ 'ಇದಮಿತ್ಥಂ' ಎಂಬಂತಹ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಯಾರೂ ಇದುವರೆಗೆ ನೀಡಿರಲಿಲ್ಲ! ಈಗ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಒಂದು ಕೂಟವು ಪಶ್ಚಿಮ ಮಧ್ಯ ಆಫ್ರಿಕದ ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳ ಒಂದು ಉಪ ಗುಂಪು, ಏಡ್ಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಹೆಚ್‌ಐವಿಗಳ ಮೂಲ ಎಂದು ಸಾರಿದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಸಂಶೋಧಕರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಹೆಚ್‌ಐವಿ-೧ ಮೂಲವು, ನರವಾನರ (ಪ್ರೈಮೇಟು) ಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ತರಹದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಎಸ್‌ಐವಿ (ಸಿಮಿಯನ್ ಇಮ್ಯುನೋಡೆಫಿಶಿಯನ್ಸಿ ವೈರಸ್) ಯಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ತರ್ಕಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವೈರಾಲಜಿಸ್ಟರು ಹೆಚ್‌ಐವಿ-೧ನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಎಸ್‌ಐವಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಬರ್ಮಿಂಗ್‌ಹ್ಯಾಂನ ಅಲಬಾಮ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಫೆಂಗ್ ಗೋ ಮತ್ತು ತಂಡದವರು ಹೆಚ್. ಐ. ವಿ. ಮತ್ತು ಎಸ್. ಐ. ವಿ. ಗಳ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಮ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಸ್‌ಐವಿಯು 'ಪಾನ್ ಟ್ರೋಗ್ಲೊಡೈಟಿಸ್ ಟ್ರೋಗ್ಲೊಡೈಟಿಸ್' ಎಂಬ ತಾಂತ್ರಿಕ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚಿಂಪಾಂಜಿಯ ಒಡಲಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ವೈರಸ್ಸು ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ 'ಲಸಿಕೆ' ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾಹಿತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಫೆಂಗ್ ಗೋ.

ತಲೆನೋವೆ?... ಚೆರ್ರಿ ತಿನ್ನಿ !

ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವೆ? ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಏಕೆ ನುಂಗುತ್ತೀರಿ? ಒಂದಷ್ಟು ಚೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ತಲೆನೋವು ಮಂಗಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೇರಿಕದ ಮಿಚಿಗನ್ ರಾಜ್ಯದ ಜನರು ಚೆರ್ರಿ ತಲೆನೋವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಕೀಲುವಾತಕ (ಗೌಟ್) ವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕೀಲುವಾತ (ಆರ್ಥೈಟಿಸ್) ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಂತೆ!

ಮಿಚಿಗನ್ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮುರಳೀಧರನ್ ನಾಯರ್ ಅವರು ಚೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಚೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವ 'ಆಂಥೋಸಯನಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವೇ ನೋವು ಹಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಈಗ ನಾವು ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಐಬೂ ಬ್ರೂಫೆನ್ ಮುಂತಾದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ನಮಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಂಥೋಸಯನಿನ್ ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಣುಗಳಾದ 'ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್' (ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ಆಂಥೋಸಯನಿನ್ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲುದು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.



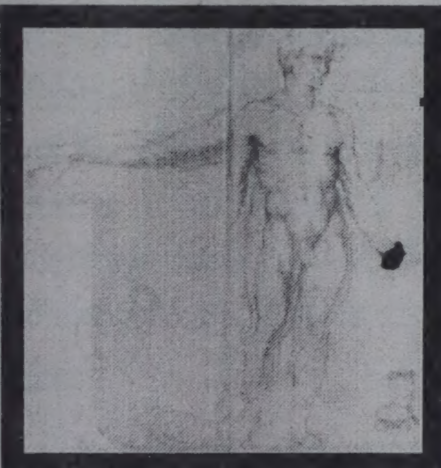
೨೦ ಚೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ೧೨-೨೫ ಗ್ರಾಂ ಆಂಥೋಸಯನಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ನಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ೧೦ ಪಟ್ಟು ಮಿಗಿಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಸಿ ಮುಕ್ತ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲುದೋ ಹಾಗೆ ಆಂಥೋಸಯನಿನ್ನೂ ಸಹ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಈಗ ಆಂಥೋಸಯನಿನ್‌ನನ್ನು ಗುಳಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸ ಹೊರಟಿದ್ದಾರಂತೆ ಮುರಳೀಧರನ್ ನಾಯರ್!

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೫ ಸಂಪುಟ - ೩ ಜೂನ್ - ೧೯೯೯











ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಮಿಡಿಯುವ ಹೃದಯ

ಎಪ್ರಿಲ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ 'ಮಿಡಿಯುವ ಹೃದಯ' ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯದ ಅದ್ಭುತ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಸಂತೋಷ ತಂದಿತು. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಿಳಿದರೆ ಅದೆಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಕರ ಎಂಬುದು ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಯಿತು.

ಕೊಟ್ಟೂರು **ಮಲ್ಲೇಶಪ್ಪ**

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ರೂಪ ತಳೆದ ನಮಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಸಮಾಧಾನ ತಂದಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್-ಸಿ, ಎ ಎರಡು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ತರಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ಓದಿ ಆನಂದವಾಯಿತು.

ಯಲಬುರ್ಗಾ **ಬಸವರಾಜ**

ಉದರವೆಂಬ ಮಾಯಾಪೆಟ್ಟಿಗೆ

ಉದರವೆಂಬ ಮಾಯಾಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಲೇಖನ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿವರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಠರದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಸಣ್ಣಕರಳು, ದೊಡ್ಡಕರಳುಗಳ ಪಾತ್ರ ತಿಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲೆ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣ ಹೀರುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಯಳಂದೂರು **ರಮೇಶ ನಾಯಕ**
ಮೈಸೂರು **ಎಂ. ಮಹಾದೇವ**

ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ''ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ'' ಲೇಖನವು ತುಂಬಾ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ನವದಂಪತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಲು ನೆರವು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಳವಂಡಿ **ಶೋಭಾ ಕೋಟೆಪ್ಪ**

ನೀವು ಹೇಗೆ ನಡೆದಾಡುತ್ತೀರಿ ?

ಈ ಲೇಖನ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವಂತಿತ್ತು. ನಡಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಂಕೇತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಸಂತೋಷ.

ತುಮಕೂರು **ಎಲ್ಲೇಗೌಡ**

ಹತ್ತಿ ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಅಪಾಯ

ಹತ್ತಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಅಪಾಯ ಲೇಖನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವಂತಹದ್ದಾಗಿದೆ. ಅಲಕ್ಷ, ಅಜ್ಞಾನ ತರುವ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ನಿದರ್ಶನ.

ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರು **ಶಿವಪ್ಪ ಗಡಾರದ**

ಕುಷ್ಠ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು

ಕುಷ್ಠ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಅದು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಲೇಖನ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ತಂದಿತು. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಶಾಪವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ, ರೋಗ ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯನಾಗಿಸುವ ದಾರುಣ ಸ್ಥಿತಿ ಮನ ನೋಯಿಸುತ್ತದೆ.

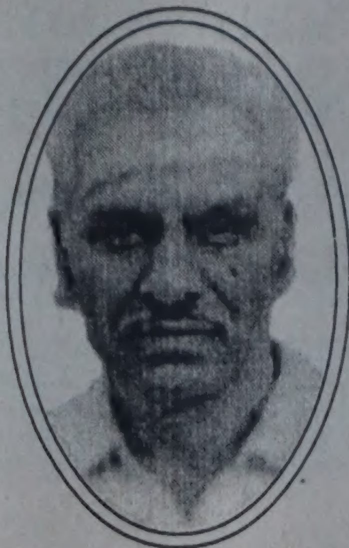
ಹಡಗಲಿ **ಸುರೇಶ ತಂಗದಾಳ**

ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನವಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ

ಈ ಬರಹ ನಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡಿತು! ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ಸೂತ್ರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಪಾಲಿಸುವದಾದರೆ ಎಲ್ಲರು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕಿ ಬಾಳಬಹುದು. ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ಇದಾಗಿದೆ.

ಗುಂಡ್ಲುಪೇಟೆ **ನಟರಾಜ**

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ

ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಯುವಕನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ೧೫-೨೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಥೈರೊಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ (೧೦-೨೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ). ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ನಾವು ೧೦೦-೧೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಅಯೋಡಿನ್ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಣ್ಣಕರುಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಯೋಡಿನ್ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಅಯೋಡಿನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಂದ ಥೈರೊಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಐಯೋಡಿನ್ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಥೈರೊಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವಿಕೆ, ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಮೂಡುವಿಕೆ, ಥೈರೊಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಂದು ಗುಂಪು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ತಾಯಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಕೂಸಿನ ಮೆದುಳು ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಹುಟ್ಟುವ ಕೂಸು ವಿಕಾರವಾಗಿರುವದು. ಅದು ಬುದ್ದಿಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವುದು, ಅಂಗಾಂಗಗಳು ನಿಶ್ಶಕ್ತವಾಗಿ ವಿಕಾರವಾಗುವವು. ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರ್ವತ ಹಾಗೂ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಳೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವಲ್ಲಿ ಸಹ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇರುವುದು. ಇಂಥ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆಯ ನೀರು ಹರಿದು ಹೋಗುವಾಗ ನೆಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಯೋಡಿನ್ ಅನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ೧,೫೦,೦೦೦,೦೦೦ ಜನರಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಥೈರೊಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಗಂಟುಗಟ್ಟಿರುವುದು ೫೪,೦೦೦,೦೦೦ ಜನರಲ್ಲಿ. ೨,೨೦೦,೦೦೦ ಜನರು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಕುಳ್ಳರಾಗಿರುವರು. ಇವರನ್ನು ಥೈರೊಯಿಡ್ ಕ್ರೆಟಿನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ೬, ೬೦೦,೦೦೦ ಜನರಲ್ಲಿ ನರದ ತೊಂದರೆಗಳು ಇವೆ. ಈ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಎಷ್ಟಿದೆ, ಅದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ತಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಕಾಶ್ಮೀರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಅತಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಯ ಆರೂ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಜನರಿಗೆ ಥೈರೊಯಿಡ್ ಗಂಟು ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಇದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳು ಇಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೂಡಿಸಿದ ಉಪ್ಪು ಬಳಸಿದರಾಯಿತು. ಆಗ ಈ ತೊಂದರೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ಜನರು ಅನಕ್ಷರಿಗಳಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿದೆ. ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಮಿಶ್ರಿತವಲ್ಲದ ಉಪ್ಪು ಮಾರಬಾರದೆಂದು ಕಾಯ್ದೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅಂಥ ಉಪ್ಪು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಜನರು ಅದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊರತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಪಚರಿಸಬಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು.

ಪುಟ್ಟ ಮಗುವೇ ಅಷ್ಟೇಕೆ ಅಳುವೇ

ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಜವಾಬ್ದರಿಗೆ ಮಿತಿಯೇ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ – ತಾಯಿಗಳು ಬದುಕಿರುವತನಕ ಮಕ್ಕಳು – ಮಕ್ಕಳೇ. ಅವರ ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಆಗು – ಹೋಗುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಅವರು ತಮ್ಮ ವಂಶವೃಕ್ಷದ ಮೊಳೆತ, ಚಿಗುರು, ಬೆಳೆತ, ರೆಂಬೆ- ಕೊಂಬೆ - ಟಿಸಿಲು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ರಾತ್ರಿ,

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿದಿರಿ, ಮೊಲೆಯೂಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದಿರಿ. ''ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಸಾಲದಾಯ್ತೇ?'' ಎಂದು ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಚುಚ್ಚಿತೇ ಅಥವಾ ಅದು ತಾನೇ ತನ್ನ ಮೈಕೈ ನೋಯಿಸಿ ಕೊಂಡಿತೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಿರಿ. ಆದರೆ ಮಗು ಮಾತ್ರ ರಚ್ಚೆ ಹಿಡಿದು ಅಳುತ್ತಿದೆ!

ಕಾರಣ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳದ ಕಾರಣ, ಪರಿಹಾರ, ಏನೆಂದೇ ನಿಮಗೆ ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸ ಲಾದೀತೆ ?. ಕರುಳ ಕುಡಿ, ಮುಗ್ಧ ಕಂದಮ್ಮ ಏಕೆ ಅಳುತ್ತಿದೆ ? ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಿದರೂ ನಿಮಗೆ ಹೊಳೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

◆ ◆ ◆

ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಂತ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ತಾಯಿ ಜೀವಿಯೂ ತನ್ನ ಸಂತಾನದ ಪಾಲನೆ - ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈ ಪಾಲನೆಯ ಕಾಲ ಮತ್ತು ರೀತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. 'ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಪ್ರಾಣಿ' ಎನಿಸಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ, ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಕಾಳಜಿ, ಪಾಲನೆ - ಪೋಷಣೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತನಕ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

'ಮಕ್ಕಳಿರಲವ್ವ ಮನೆ ತುಂಬ' ಎಂದು ಹತ್ತು - ಹನ್ನೆರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಸಾಕಬಲ್ಲ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ, ಇವೆರಡೂ ಇಲ್ಲವಾದ ನಂತರ 'ಆರತಿಗೆ -



ಕೀರುತಿಗೆ' ಎಂಬ ಕಾಲ ಬಂತು. ಇದೀಗ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ವೃತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದ್ದಾಗ 'ಮನೆಗೊಂದು ಮಗು - ಮನೆ ತುಂಬಾ ನಗು' ಎಂಬ ಪರಿಪಾಠಕ್ಕೆ ಜನ ಮನಸೋಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇದು ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೇ ಮಕ್ಕಳ ಕಾರಣ ಸಂಸಾರಗಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಂಕಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೆಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ರೀತಿ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮಕ್ಕಳು ಅರೆಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ಹೊಸ್ತಿಲಲ್ಲಿ, ಅದೇ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳಿಂದ ತಮಗೆ ಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ ಗಳಿಂದಾಗಿ ದುರ್ಬಲ ಯುವಪೀಳಿಗೆಯೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ. ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲ ಬೇಕುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಹೊರಟ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನ, ವೃತ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಓಡಾಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚು, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಮೊದಲನೆಯ ಬಾರಿ ಅತ್ತಾಗಿನಿಂದಲೇ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಗಳ ಹೆಗಲೇರಿ, ಹೃದಯ - ಕರುಳಿನ ಸಂಬಂಧ ವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ವಹಿಸ ಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಕ್ಕಳ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವೂ ಹೌದು.

◆ ◆ ◆

ಮಗು ಅತ್ತ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿ ಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಕಂದಮ್ಮ ಅತ್ತದ್ದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಡಕಾಡಿ ನೋಡು ತ್ತಾಳೆ. ಗಾಬರಿಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಮಗು ವೊಂದು ಅಳಲು ಕಾರಣಗಳೇನಿರ ಬಹುದು?

ಆಕೆ ತನ್ನ ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಅರಿತುಕೊಂಡಂತೆ ಮಗು ತನ್ನ ಅಡಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆಯಾದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಆಯಾಸ ವಾದಾಗ, ತುಂಬಾ ನಿದ್ದೆ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅಳುತ್ತದೆ, ನೋವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಕೂಡ ಅಳುತ್ತದೆ.

ಅದರ ಜೊತೆ ಆಕೆಯ ಸ್ಥೂಲ ಅರಿವಿಗೆ ಸಿಗದ ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೆ ಬೇಜಾರಾದಾಗ ಅಥವಾ ತಾವು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಭಯಬಿದ್ದಾಗ ಕೂಡ ಹೊರಗಿನ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದಾಗ್ಯೂ ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇಂತದ್ದೇ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕಿರಿಚಿಕೊಂಡು ತನ್ನೆರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ಅಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಗು ಕರುಳ ನೋವಿನಿಂದ

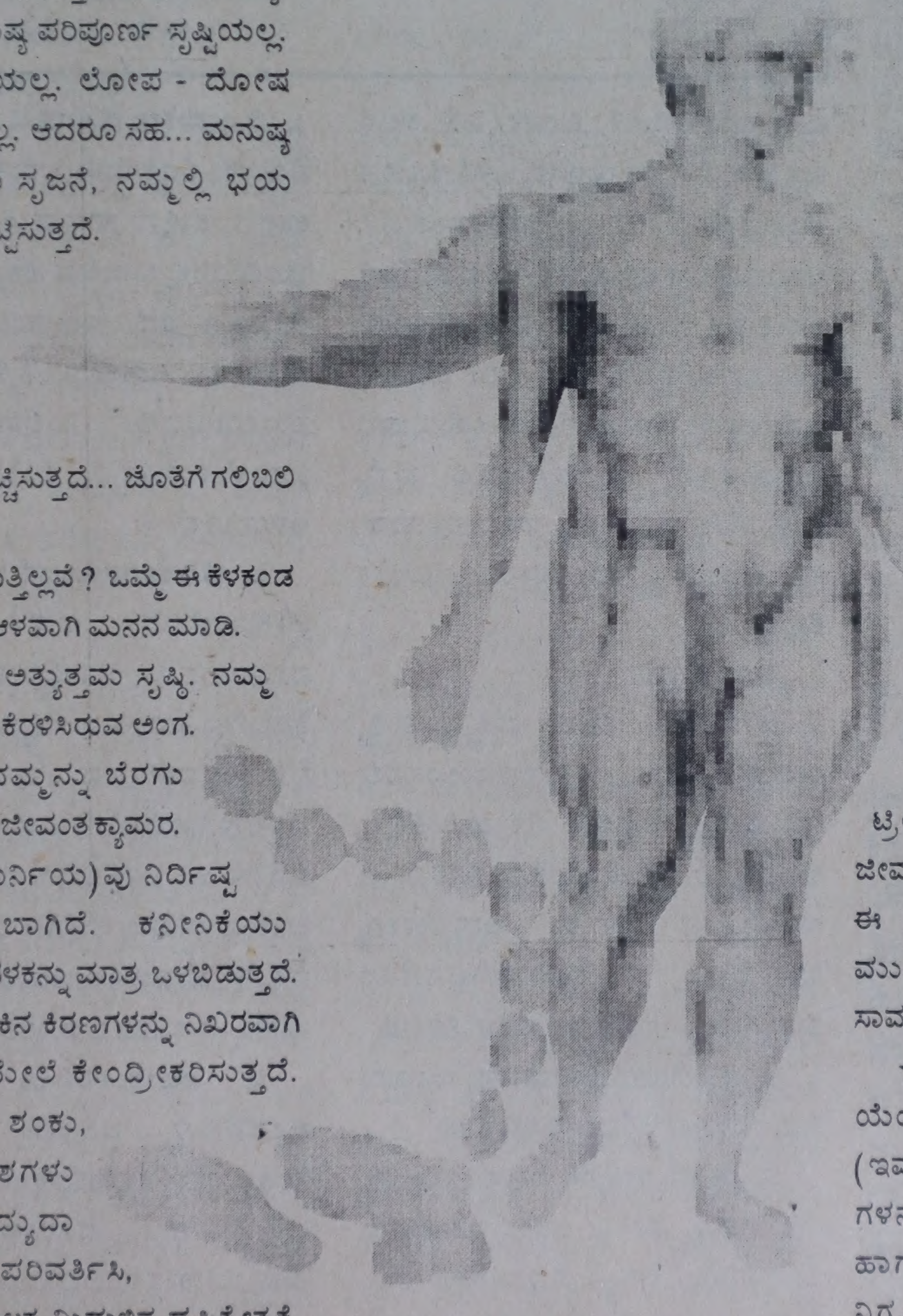
(೬೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಜೀವ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಉಗಮ

ಭಾಗ - ೧

ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಹೀಗೇ ಏಕೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಂಡಿದೆ? ಹೀಗೇ ಏಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ? ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಲೇಪವೇಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ? ಅರ್ಬುದವೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಖಿನ್ನತೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಗಂಟಲಲ್ಲೇಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ? ಹೀಗೆ ಇಡೀ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನೇ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ. ಡಾರ್ವಿನಿಯನ್ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಮಾನವ ಜೀವಿಯೇ ಕೇಂದ್ರ.

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ



ಜೀವ ವಿಕಾಸದ ಉತ್ತುಂಗ ಫಲ - ಮನುಷ್ಯ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲ. ಅನ್ಯೂನ ಜೀವಿಯಲ್ಲ. ಲೋಪ - ದೋಷಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ... ಮನುಷ್ಯ ಎಂಬ ಜೀವಿಯ ಸೃಜನೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭಯ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ... ಜೊತೆಗೆ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ!

ನಂಬಿಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆ? ಒಮ್ಮೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವೈರುಧ್ಯಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿ.

★ ಕಣ್ಣು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೃಷ್ಟಿ. ನಮ್ಮ ಕುತೂಹಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿರುವ ಅಂಗ. ಅದರ ಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆರಗುಗೊಳಿಸಿದೆ. ಇದು ಜೀವಂತ ಕ್ಯಾಮರ. ಪಾರಪಟಲ (ಕಾರ್ನಿಯ)ವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿದೆ. ಕನೀನಿಕೆಯು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಳಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಸೂರವು ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಶಂಕು, ಶಲಾಕ ಕೋಶಗಳು ಬೆಳಕನ್ನು ವಿದ್ಯುದಾವೇಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ, ಅಕ್ಷಿನರದ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ....... ಅಲ್ಲಿ ನೋಟದ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ! ಎಷ್ಟು ಸಮಗ್ರವಲ್ಲವೇ ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ!? ಕಣ್ಣಿನ ವಿನ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ಲಾಘಿಸೋಣವೆನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ, ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲದಿಂದ ಹೊರಡುವ ನರ ತಂತುಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ''ಕುರುಡು ಚುಕ್ಕೆ'' (ಬ್ಲೈಂಡ್ ಸ್ಪಾಟ್) ಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ!......

★ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವೆಂಬ ಪಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ನಾಲ್ಕು ಕವಾಟಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ನಾಲ್ಕು ''ಜ್ಞಾನದಂತ'' (ವಿಸ್‌ಡಂ ಟೀತ್) ಗಳಿವೆ.

★ ೨೩ ಜೊತೆ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮು ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು ೧೦೦,೦೦೦ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ೧೦ ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಈ ವಂಶವಾಹಿಗಳೇ ಉಡುಗುತ್ತವೆ. ಮುದಿತನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಸಾವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

★ ''ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ'' ಯೆಂದೇ ಹೆಸರಾದ 'ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹ'ವು (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಅಸಂಖ್ಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು, ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು, ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ... ಆದರೂ ಸಹ ಕೆಲವು

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ!

ಈ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಎಂತಹ ವೈರುಧ್ಯಗಳ ಕಂತೆ!!!... ಹೀಗೇಕೆ? ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೃಷ್ಟಿ ಎಂದು ಹೆಸರಾದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ದೋಷಗಳು, ಕೊರತೆಗಳು ಹೇಗೆ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿವೆ?... ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ವಿಖ್ಯಾತ ತಳಿ ವಿಜ್ಞಾನ ತಜ್ಞರಾದ ಥಿಯೋಡೋಸಿಯಸ್ ಡೋಬ್‌ರ್ಝಾನ್ಸ್ಕಿ ಅವರ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿವೆ. "ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನದ ಯಾವ ಒಂದು ಅಂಶವೂ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಜೀವವಿಕಾಸ (ಎವಲ್ಯೂಶನ್)ದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು" - ಎಂಬ ಮಾತು ಆಳವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ತಳಹದಿ ಜೀವವಿಕಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ. ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯದ ಅಡಿಗಲ್ಲು ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ. ಈಗ ಜೀವವಿಕಾಸ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒಂದು "ಮೂಲ ವಿಜ್ಞಾನ" (ಬೇಸಿಕ್ ಸೈನ್ಸ್) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಚನೆ, ರೋಗರುಜಿನ, ಆರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ಜೀವವಿಕಾಸ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಹೊಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಖೆ ಈಗ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅದುವೇ "ಡಾರ್ವೀನಿಯನ್ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ" (ಡಾರ್ವಿನಿಯನ್ ಮೆಡಿಸಿನ್).

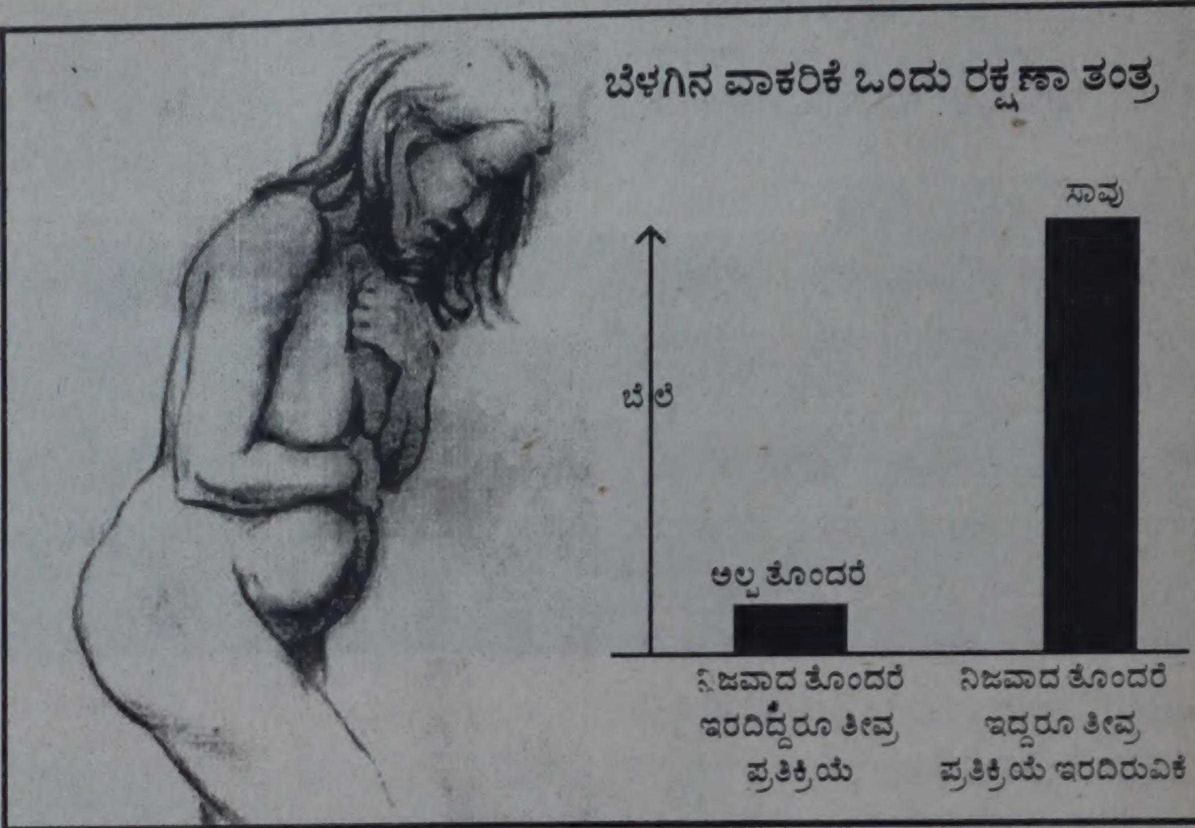
ಹೊಸ ವಿಜ್ಞಾನ :

ಏನಿದು ಈ ಡಾರ್ವೀನಿಯನ್ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ?

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳು, ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗ ಹೇಗೆ ಬಂದಿತು? ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಏಕೆ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ? ಅವನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಕ್ತವಾದೀತು? - ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂಗರಚನೆಯನ್ನು, ಅವನ ಅಂಗ ಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿದಾನ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಡಾರ್ವೀನಿಯನ್ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ!

ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಹೀಗೇ ಏಕೆ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಂಡಿದೆ? ಹೀಗೇ ಏಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಗೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಲೇಪವೇಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ? ಅರ್ಬುದವೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ಖಿನ್ನತೆ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಗಂಟಲಲ್ಲೇಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡು ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ? ಹೀಗೆ ಇಡೀ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನೇ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ. ಡಾರ್ವೀನಿಯನ್ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಮಾನವ ಜೀವಿಯೇ ಕೇಂದ್ರ.



ದೋಷಗಳು :

ಜೀವವಿಕಾಸ ಮಹಾ ವೃಕ್ಷದ ತುತ್ತ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಕುಳಿತಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ದೋಷಾತೀತನಲ್ಲ. ಅವನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕುಂದುಕೊರತೆಗಳಿವೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವನು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬಲ್ಲ. ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಲ್ಲ... ಇದೂ ಸಹ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಐದು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧. ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ವಿಕಾಸ : ನೋವು, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿ, ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ರೋಗಗಳಲ್ಲ. ವಿನ್ಯಾಸ ದೋಷಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ಬದುಕುಳಿಯಲು ರೂಪುಗೊಂಡ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು.

೨. ಬದುಕಲು ಹೋರಾಟ : ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು. ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಇದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಸದಾ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಬಲಶಾಲಿಯಾದದ್ದು ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದದ್ದು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ.

೩. ಹೊಸತನಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ : ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿನಿಸುಗಳು ತೀರಾ ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪರಿಚಯವಾಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಜೀವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಹೊಸದು. ಇವುಗಳ ಅತಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗ ಹುಡುಕಲು ಜೀವವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

೪. ಬದುಕುಳಿಯಲು ವ್ಯಾಪಾರ : ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅದರೊಡನೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅವಗುಣವನ್ನೂ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸೇರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಪಾರ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ಕುಡಲುಕಣ ವಂಶವಾಹಿ (ಸಿಕಲ್‌ಸೆಲ್ ಜೀನ್). ಈ ವಂಶ ವಾಹಿಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯ ರೋಗ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕುಡಲುಕಣ ರೋಗವೂ ಗಂಭೀರವಾದದ್ದೇ!

೫. ವಿನ್ಯಾಸ ದೋಷಗಳು : ಜೀವವಿಕಾಸ ಪಥದಲ್ಲಿ, ಹಿಂದೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಉದಾ : ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಕುರುಡು ಚುಕ್ಕೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೋಷ. ಈ ವಿನ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ದೋಷಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಾರ್ವಿನಿಯನ್ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

I. ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳ ವಿಕಾಸ :

ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳೆಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ನಾವು ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಒಂದು ಮರುವರ್ತಿಕ ಕ್ರಿಯೆ (ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಆಕ್ಷನ್). ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೈಗಾಗಬಹುದಾದ ಸುಟ್ಟಗಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಹಲವು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಲವನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

★ **ಕೆಮ್ಮು :** ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೆ. ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವಂತಹದ್ದೆ! ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೆಮ್ಮು ಇರದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತಿತ್ತು? ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಭರಿತ ಕಫವು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಆಗಿ ಸಾವು ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

★ **ನೋವು :** ಇದೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ನಾವು ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕುಳಿತಾಗ, ರಕ್ತಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯನವಾಗಿ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಾವು ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಝಾಡಿಸಿದಾಗ ನೋವು ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಜನ್ಮತಃ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರು ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಗಳು. ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಬಹುಜನರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೋವು - ರೋಗಗಳು. ತೊಂದರೆಗಳು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವು ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲ. ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು! ಈ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು 'ಸಹಜ ಆಯ್ಕೆ' (ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಸೆಲೆಕ್ಷನ್)ಯ ಮೂಲಕ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಗಳು ಸದಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ.

★ **ಜ್ವರ :** ಇದೊಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ. ನಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಲೆಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಳ ಜನರು ಭಾವಿಸಿರಬಹುದು. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಲ್ಲಿರುವ 'ಉಷ್ಣನಿಯಂತ್ರಕ' (ಥರ್ಮೋಸ್ಟಾಟ್) ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನಂತಹ ಉಷ್ಣರಕ್ತದ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಲ್ಲಿಗಳಂತಹ ಶೀತರಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸೋಂಕಾದಾಗ, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಹಲ್ಲಿಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿದರೆ, ಅದು ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣ ಸಾಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆಯೇ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಆತಂಕ, ಸುಸ್ತು ಸೀನು, ಉರಿಯೂತ (ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಶನ್)ಗಳು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಡಲಲ್ಲಿವೆ.

★ **ಕಬ್ಬಿಣ ಕೊರೆ :** ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನೀಮಿಯ) ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಜನ ಇದನ್ನು ರೋಗವೆಂದು ಕರೆದು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ, ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಮೇಲೆ ಗೂಬೆ ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದೊಂದು ದೇಹ ತೋರುವ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ!

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬೇರೂರಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ರೋಗಾಣುಗಳ ವರ್ಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

★ **ಬೆಳಗಿನ ವಾಕರಿಕೆ :** ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಬೆಳಗಿನ ವಾಕರಿಕೆ (ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್) ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಂತೂ ಹಿಡಿ ಹಿಡಿ ಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಏಕೆ ಕಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಎಂದು ಗೊಣಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಿಜ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಭೇದಕರಣ (ಡಿಫರೆನ್ಷಿಯೇಶನ್) ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ಭಾಗ ಮಿದುಳಾಗಬೇಕು, ಯಾವ ಭಾಗ ಹೃದಯವಾಗಬೇಕು, ಯಾವ ಭಾಗ ಕಾಲಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ವಿಂಗಡಣೆ, ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವಸ್ತು (ಟಾಕ್ಸಿನ್ಸ್)ಗಳು ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ವಾಕರಿಕೆ - ವಾಂತಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಖರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ...... ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವಾಕರಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅಪರೂಪ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅನುಭವದ ಮೇರೆಗೆ ನಾವೆಲ್ಲ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

★ **ಆತಂಕ :** ನಾಗರೀಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಪಾಯಕಾರೀ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತಂಕ (ಆಂಕ್ಸೈಟಿ)ವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಲೂಸಿವಿಲ್ಲೆ

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಲೀ ಎ. ಡುಗಾಕಿನ್‌ರವರು ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಗಪ್ಪಿ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಆತಂಕದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಗಾಜಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 'ಬಾಸ್' ಮೀನಿನ ಪ್ರತಿರೂಪವನ್ನಿರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗಪ್ಪಿಗಳನ್ನು ಈಜಬಿಟ್ಟರು. ಅವು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿದವು. ಭಯ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಎಂದು. ಭಯಗ್ರಸ್ತ ಗಪ್ಪಿಗಳು ಬಾಸ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಹೋಗಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಪ್ಪಿಗಳು ಬಾಸ್‌ನನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿ ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಈಜಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಧೈರ್ಯವಂತ ಗಪ್ಪಿಗಳು ಬಾಸ್‌ನ ಎದುರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿದವು. ನಂತರ ಈ ಮೂರೂ ಗುಂಪಿನ ಗಪ್ಪಿಗಳನ್ನು ನಿಜವಾದ ಬಾಸ್ ಇದ್ದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿದರು. ೬೦ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಭಯಗ್ರಸ್ತ ಗಪ್ಪಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೦ ಬದುಕಿದ್ದವು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಪ್ಪಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೫ ಉಳಿದಿದ್ದವು. ಧೈರ್ಯವಂತ ಗಪ್ಪಿಗಳೆಲ್ಲ ಬಾಸ್‌ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿದ್ದವು.

ಇಂತಹುದೇ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಮನುಷ್ಯರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ತುಸು ಜಟಿಲ ವಿಚಾರ. ಕೆಲವರು ಆತಂಕ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಆತಂಕರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ದೇಹದ ಸಹಜ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಬರುವುದುಂಟು.

ಶಿಗೆಲ್ಲ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವು ಭೇದಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ಒಂದು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರ. ನಾವು ಭೇದಿಯಾಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ವಿಷವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲ ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಭೇದಿಯಿಂದ ಆತಂಕಗೊಂಡ ನಾವು ಭೇದಿರೋಧಕ (ಆಂಟಿ ಡಯಾರಿಯಲ್) ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಭೇದಿ ಇದರಿಂದ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ರೋಗಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ..... ನಿಜಕ್ಕೂ ಭೇದಿರೋಧಕಗಳು ಅನವಶ್ಯಕ. ಭೇದಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರು ಲವಣಾದಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. (ಓ.ಆರ್.ಎಸ್.) ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ತಂತಾನೆ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಂಡಿಯಾನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಯೂಜೀನ್ .ಡಿ. ವೀನ್‌ಬರ್ಗ್ ಒಂದು ಸೊಗಸಾದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಆಫ್ರಿಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಬ್ಬಿಣ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಅವರು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಒಂದು ಆತಂಕಕಾರಿ ರೋಗ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿ ಎಂಬ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಕಬ್ಬಿಣ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಂತಿರಲಿ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಅಮೀಬಿಕ ಆಮಶಂಕೆ (ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್) ಯು ತೀವ್ರವಾಯಿತು!

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ತಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣವೆಲ್ಲ ರೋಗಾಣುಗಳ ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ (ಹೀಂ = ಕಬ್ಬಿಣ + ಗ್ಲಾಬಿನ್ = ಪ್ರೋಟೀನ್) ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಂಶವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲೂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್‌ನನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಬ್ಬಿಣದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು.

★ **ಧೂಮವೇಧಕ** : ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮವೇದಕ (ಸ್ಮೋಕ್ ಡಿಟೆಕ್ಟಾರ್) ಎಂಬ ಸಾಧನವೊಂದಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೊಗೆ ತುಂಬಿದಾಗ, ಆ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಸೈರನ್‌ನನ್ನು ಮೊಳಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅದರ ಕೆಲಸ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ರೊಟ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೀದು ಹೋದಾಗ ಹೊಗೆ ಏಳಬಹುದು. ಈ ಹೊಗೆ ಅಪಾಯ ರಹಿತವಾದದ್ದು. ಮನೆಯ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡದು. ಆದರೂ ಸಹ, ಆ ಸಾಧನವು ಮನೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಿದೆಯೇನೋ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸೈರನ್ ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಏಳುವ ಹೊಗೆಗೂ, ಸೀದ ರೊಟ್ಟಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳು ಈ ಧೂಮವೇದಕದಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ, ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಆತಂಕಗಳೆಲ್ಲ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿವರ್ತಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಜೀವವೇನೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರತಿವರ್ತಕಕ್ಕೆ ಅದು ತಿಳಿಯದು. ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಹೇಗೆ ಕೈ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಬೆರಳು ತುಂಡಾದಾಗಲೂ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ. ಕಿಲುಬುಹಿಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಲುಬಿನಿಂದ ಜೀವ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜ. ಆದರೆ ದೇಹವು ಕೀಟನಾಶಕ ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ಹೀಗೆಯೇ ವಾಂತಿಯನ್ನು ತೋರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತದೆ!

ಪ್ರಕೃತಿಯು ರಕ್ಷಣಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಧೂಮವೇಧಕ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ನಂಬಲರ್ಹವಾದ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ, ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಮರುವರ್ತಿಕಗಳು. ಇವನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಈ ರಕ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹೋಗಬಾರದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವು ಅನಪಾಯಕಾರಿಯಾದಂತಹವು. ರೊಟ್ಟಿ ಸುಟ್ಟು ಕರಿಕಾಗುವುದರಿಂದ ಮನೆಯೇನೂ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನೆಗೆ ಬೆಂಕಿಬಿದ್ದಾಗ, ಧೂಮವೇದಕದ ಸೈರನ್ನನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ಜೀವ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)

ದತ್ತೂರಿ (ಮದಗುಣಿಕೆ)

ಡಾ॥ ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ ಆರ್. ವಿಜಯಪುರ



ನೀವು ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಪಾನಬೀಡಾ ಚಹಾ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ದತುರಾ (ಮದಗುಣಿಕೆ) ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನಿಮಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಮದವೇರಿದ ಆನೆಯ ಅವತಾರ ತಾಳಿ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಹಾರಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಬಲಾತ್ಕಾರಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಈ ಗಿಡದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಚಹದಲ್ಲಿಯೋ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಮುಖಾಂತರವಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಟ್ಟು ಹಣದೋಚುವ ಹುನ್ನಾರ ಹೊಂದಿದವರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ವಂಚಿತವಾಗಬಹುದು. ಈ ಗಿಡದ ಬೀಜಗಳು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಬೀಜಗಳಂತಿದ್ದು ಒಂದು ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ೪೫೦ ರಿಂದ ೫೦೦ರ ವರೆಗಿದ್ದು ಅವು ೧ಗ್ರಾಂ ತೂಕದಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಸೇವನೆ ಅಂದರೆ ಕಷಾಯ ಮೂಲಕವೋ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಮೂಲಕವೋ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಆತ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಲಾಲಾರಸ ಮತ್ತು ಮೈಮೇಲಿನ ಬೆವರು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಒಣಗಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣ ಎಲುಬಿನಂತೆಯೂ ಬೀಟರೂಟನಂತೆ ಕೆಂಪಗೆ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿ ತೊಗಲಬಾವಲಿಯಂತೆ ಕುರುಡನಂತೆಯೂ ಮೊಲದಂತೆ ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿ, ಕೋಳಿಯಂತೆ ಗರಿಗೆದರಿ ಹುಚ್ಚನಂತೆಯೂ ಮಯಕಾವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಹುಚ್ಚನಂತೆಯೂ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾನೆ. ಕುಡುಕನ ತೆರದಿ ಹಾರಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೇ ೯ 'ಡಿ'ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಹೇಳಬಹುದು.

೧. ಡ್ರೈನೆಸ್ ಆಫ್ ಮೌಥ್ ಅಂಡ್ ಥ್ರೋಟ್ (ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲುಗಳ ಒಣಗುವಿಕೆ)

೨. ಡಿಫಿಕಲ್ಟಿ ಇನ್ ಟಾಕಿಂಗ್ (ಮಾತನಾಡುವಲ್ಲಿ ತೊದಲಿಸುವುದು)

೩. ಡಿಸ್‌ಫೈಜಿಯಾ (ನುಂಗುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲತೆ)

ಈ ಮದಗುಣಿಕೆಗೆ ಮುಳ್ಳುಸೇಬು ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟೆ ಯಾಕಾರದ ಹೂಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬೇರು ಎಲೆ ಕಾಯಿ ಬೀಜ ಹೂಗಳವರೆಗೂ ವಿಷಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಕಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

೪. ಡಾಯಲೆಟೇಶನ್ ಆಫ್ ಕ್ಯುಟನಿಯಸ್ ವೆಸ್ಸಲ್ಸ್ (ಮೇಲ್ಪದರಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ)

೫. ಡಾಯಲೆಟಿಶನ್ ಆಫ್ ಪ್ಯೂಪಿಲ್ (ಕನೀನಿಕೆಯ ಅಗಲಾಗುವಿಕೆ)

೬. ಡ್ರಾಯ್ ಹಾಟ್ ಸ್ಕಿನ್ (ಒಣ ಚರ್ಮ ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆ)

೭. ಡ್ರಂಕನ್ ಗೇಟ್ (ಕುಡಿತದ ನಡೆಯುವಿಕೆ)

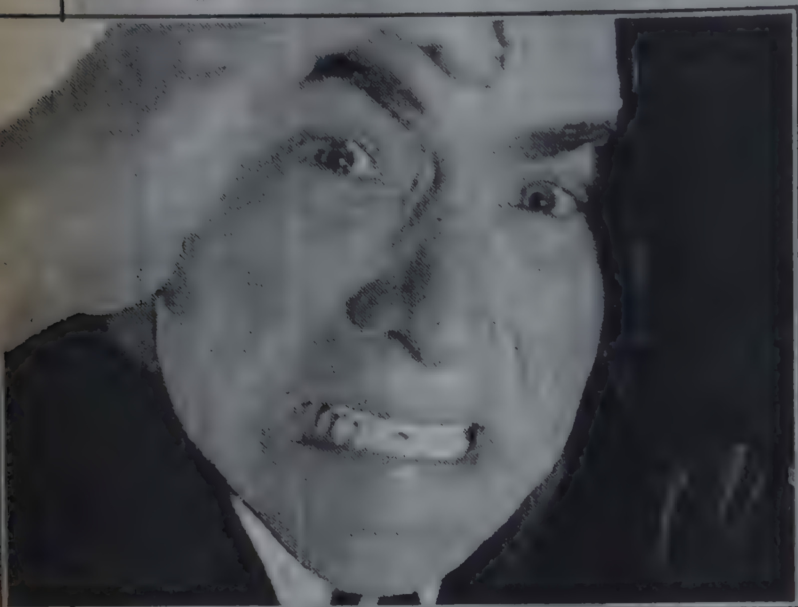
೮. ಡೆಲಿರಿಯಮ್ (ನಡುಕತನ)

೯. ಡ್ರೌಜಿನಸ್ (ಸುಂದಗಾಗುವಿಕೆ)

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಸಲು ವಾಂತಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಮ್ ಪರಮಾಂಗನೇಟನಿಂದ ಅಥವಾ ೪% - ೫% ಟ್ಯಾನಿಕ್ ಅಸಿಡ್‌ನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಜತೆಗೆ 'ಫೈಸೊಸ್ಟಿಗ್ ಮಿನ್' ಇಲ್ಲವೆ 'ನಿಯೋಸ್ಟಿಗ್‌ಮಿನ್' ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಜುಲಾಬು ಬರುವಂತಹ ಔಷಧಿಗಳೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಫಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು

ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು.



ತಲೆನೋವು ಇದೊಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವುದುಂಟು. ಕೆಲ ಬಾರಿ ಈ ತಲೆನೋವು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಬಂದು ಹೋದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಬಳಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಜ್ವರ, ದಂತಕ್ಷಯ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕೂತ ಸೀತಮ್ಮ ಗೊಳೋ ಎಂದು ಅಳಲು ಆರಂಭಿಸಿಬಿಟ್ಟಳು. ''ಏನು ಸೀತಮ್ಮ ಏನಾಯ್ತು. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಅಳ್ತಿಯಾ'' ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ.

ಏನಿಲ್ಲ ಸಾರ್, ತಲೆನೋವು ಕೆರಳಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಬಹಳ ನೋವು ಆಗ್ತಾ ಇದೆ. ಹೋದ ಸಾರಿ ನೀವು ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟಾಗ ತಕ್ಷಣ ನಿಂತು ಹೋಗಿತ್ತು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ ಈ ಹಾಳಾದ ಅರೆ ತಲೆನೋವು ನನ್ನ ಜೀವ ತಿನ್ನೋಕೆ ಎಂದಳು.

ಸೀತಮ್ಮನಂತೆ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯ ಅಪಾರ ವೇದನೆಯಿಂದ ಹತಾಶರಾಗಿರುವವರು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ನೋವಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡಲು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರೂ ಬಹಳಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ತಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅರ್ಧತಲೆನೋವು ಬರುವವರಿಗೆ ಅರ್ಧತಲೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆಯಷ್ಟೇ, ಅರ್ಧತಲೆನೋವಿನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹಾಸ್ಯವೇ? ನೇರವಾಗಿ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗೋಣ.

ಅರೆತಲೆನೋವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು, ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಅನಂತರ, ಅಂದರೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂತಾನೆ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರು ಈ ಬೇನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣಗಳು : ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ದೃಢವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ ಅರೆತಲೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ತಲೆನೋವು ಬರಲು ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರುವಂತೆಯೇ ಅರೆತಲೆನೋವು ಬರಲು ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ತಲೆಶೂಲೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಕಾರಣವಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರ ತಲೆಶೂಲೆಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ತಂಪುಪಾನೀಯ, ಹಳೆಯ ಗಿಣ್ಣು, ವೈನ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಕಾಫಿಯೂ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು.

ಆಕ್ಷೇಪಣಾ ಮನೋಭಾವವುಳ್ಳವರು, ಅತೀ ಚುರುಕು ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳವರು, ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರು, ಸಂಶಯಸ್ಥರು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವ, ರೇಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವರು, ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆವೇಶಭರಿತರಾಗುವವರು, ಪರಿಣಿತರು, ಹಾಗೂ ಭಯಪೀಡಿತರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅರೆತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಅರೆತಲೆನೋವು ಕಾಡುವುದು ಅಪರೂಪವಂತೆ.

ಹರೆಯದ ಹೊಸ್ತಿಲನ್ನು ಹೊಸತಾಗಿ ಮೆಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮುಟ್ಟಾದ ಹೆಂಗಸರು, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರು, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸ್ತ್ರೀಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರುವುದಿದೆ.

ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅರೆತಲೆನೋವು ಬರುವ ಸೂಚನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಜ್ವಲ ಬೆಳಕು, ಬೆಳಕಿನ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಓರೆಕೋರೆಯಾದ ವಿಚಿತ್ರ ಗೆರೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಕಾಗುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಕಂಪಿಸುವುದು, ಮುಖ, ತುಟಿ ಅದುರುವುದು, ಕೈಕಾಲು ಜೋಮುಗಟ್ಟುವುದು ಅರೆತಲೆನೋವು ಆಗಮಿಸುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆರಂಭವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದವರು ಒತ್ತಡದಿಂದ ವಿಮೋಚನೆಗೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಕೂತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಥಟ್ಟನೆ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತಲೆಯ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ವೇದನೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅರ್ಧತಲೆಯನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ದೇಹದ ಅರ್ಧ ಭಾಗವೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ತಲೆನೋವು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುವಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಾರಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ವೇದನೆ ತಗಲಿದರೆ, ಮುಂದಿನ ಸಾರಿಯ ಸರದಿ ಎಡಭಾಗದ್ದಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿಯಮಿತ

ವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಲೆಶೂಲೆಕಂಡರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಲೂ ಸಾಕು. ತಲೆಶೂಲೆ ರಹಿತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆಯ ನೆನಪೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅರೆತಲೆನೋವಿನ ವೇದನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕು ಈ ವೇದನೆ. ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆ ಜೀವಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಉಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ವೇದನೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ಬೆವರಿ ಬಸವಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹತಾಶನಾದ ರೋಗಿ ಕತ್ತಲಕೋಣೆ ಸೇರಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ದೃಶ್ಯ, ಧ್ವನಿ, ವಾಸನೆಗಳ ಅನುಭವ ವಾಗುವುದುಂಟು ನೋವಿನ ಅಪಾರ ವೇದನೆ ಯಿಂದ ರೋಗಿ ಥರಥರ ನಡುಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ರವಿ ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಏರುವಂತೆ, ರೋಗಿಗೆ ಹೊತ್ತು ಏರಿದಂತೆ ತಲೆನೋವು ಏರುತ್ತದೆ. ಹೊತ್ತು ಇಳಿವಂತೆ ನೋವು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಆರಂಭಗೊಂಡ ಅರ್ಧ ಗೊಂಟೆಯೊಳಗೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಮುಂದುವರೆ ಯಬಹುದು. ಇದು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ಹಲವಾರು ನಿದರ್ಶನಗಳುಂಟು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ-ನಿವಾರಣೆ : ಅರೆತಲೆನೋವಿನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯ ಸುಳಿವು ಸಿಗುವ ರೋಗಿಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದೃಷ್ಟವಂತರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಕಂಡಾಕ್ಷಣ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು (ಆಸ್ಪಿನ್, ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಾಲ್) ನುಂಗಿ ಮುಂದೊದಗುವ ವಿಪತ್ತಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಅರೆತಲೆನೋವು ಗಪ್ಪನೆ ಆರಂಭವಾದ ತಕ್ಷಣ ಬೆಳಕು ಶಬ್ದವಿಲ್ಲದ ಕೋಣೆಗೆ ಹೋಗಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ವಿಧಿಸಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ಮೆದುಳಿನ ವಿಕಸಿತ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತ ಗೊಳಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ ನೀವು ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳಿಂದ ಅರೆತಲೆಶೂಲೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅನುಭವದಿಂದ ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಗಿಣ್ಣ, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಕಾಫಿ, ವೈನ್) ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತ ವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ●

ಚೀನಾ ಮಸಾಲೆ – ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಚೀನಿಯರು ತಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಸಾಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಸಾಲೆಯ ಡಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಬಾತು ಕೋಳಿಯ ಚಿತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಇತ್ತು. ಇದನ್ನು ನಿಖರಗೊಳಿಸಲು ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇದ್ದ ನೂರಾರು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇವರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪು ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದರು. ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿನ ವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಉಪಚಾರ ಕೊಡ ಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಊಟ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರಿಸಿದರು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಚೀನಿ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರು. ಈ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮವೂ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಕುದಿಸಿದ ಅನ್ನದಲ್ಲಿ 'ರೆಡ್ ಈಸ್ಟ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಬೂರಸು ಜೀವಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೂರಸು ಅನ್ನದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡುವರಂತೆ. ಇದೇ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಳಸಿದರಾಯಿತು. ಇಂಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನವರು ಸೇವಿಸಿದರು. ಕೇವಲ ಎರಡು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನವರ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಂಪು ಚೀನಿ ಮಸಾಲೆ ಇರದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕೇವಲ ಪ್ರತಿ ಶತ ೭ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಶತ ೨೬ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿತ್ತು. ಇದೊಂದು ದೇವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ವೆಂದೇ ಅನೇಕರು ಬಗೆದಿರುವರು.

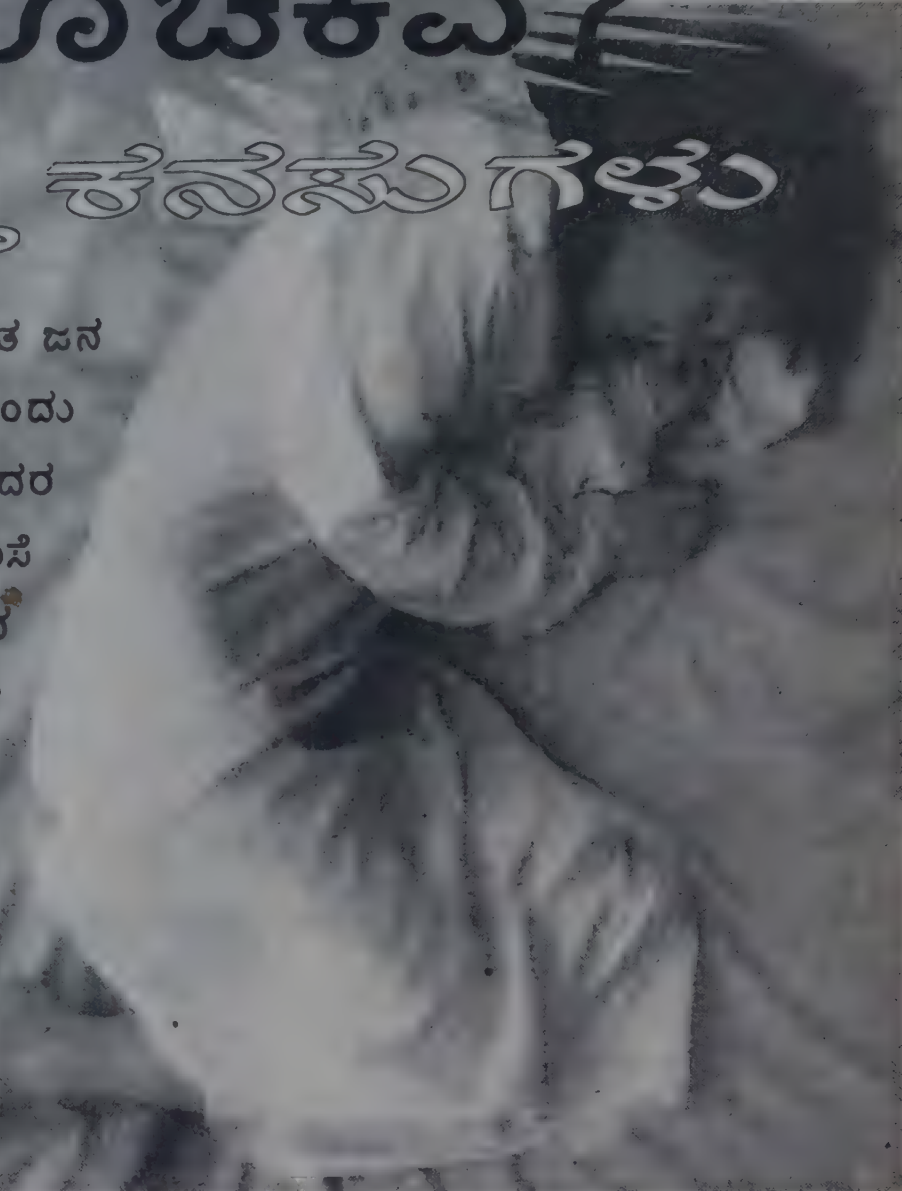
ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಲಾಭವೇ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.(LDL) ಎಂಬ ಘಟಕವಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಘಟಕವು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರ ಗೊಂಡು ಅವುಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ಆಘಾತ ಗಳನ್ನು ತರುವುದು. ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪ್ರತಿಶತ ೩೨.೮ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. 'ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಇನ್ನೊಂದು ಘಟಕವಿದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್.(HDL) ಎಂದು. ಇದು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಮಸಾಲೆ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಮಸಾಲೆಪುಡಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ಆಘಾತಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಮಸಾಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ನನಗೆ ಅನಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥದೊಂದು ಮಸಾಲೆಯ ಘಟಕ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಇರ ಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರು ಬಳಸು ತ್ತಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂಥ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಲ್ಲ. ಬೇಗನೇ ಅಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ●

ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕವೇ?

ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಕನಸುಗಳು



ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕ ಎಂದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಬಿದ್ದ ಕನಸು ನನಸಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕನಸು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದರ ಸೂಚಕ? ಯಾವ ಕನಸು, ಕೆಟ್ಟದ್ದರ ಸೂಚಕ? ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಇದೆ. ಕನಸುಗಳ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ, ಮನದಾಳದ ಆಸೆ-ಅನುಭವ-ನೋವು ನಲಿವುಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮಗೆ ಬೀಳುವ ಸಾವಿರಾರು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೊಂದು-ಇಲ್ಲೊಂದು ನಿಜವಾಗುವುದು ಕೇವಲ ಕಾಕತಾಳೀಯ ಅಷ್ಟೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ಲೇಖನ ಇದು.

ಡಾ। ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನದ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಆಯಾಸ, ದಣಿವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡು ಮರುದಿನದ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಸಾಲದು ಎಂದು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಿಡುವಿದ್ದರೆ ಊಟ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸಿ ಸುಖಪಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಎಂಟು-ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರು ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು?

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ ೨೦ರಿಂದ ೨೨ ಗಂಟೆಗಲ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ೭೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧರು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ವಯಸ್ಕರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ನಿದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ. ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ನಾವು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮಲಗಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದೂ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವೇ. ಕೆಲವರು ಬೇಗ ಮಲಗಿ, ಬೇಗ ಏಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಲಗಿ, ತಡವಾಗಿ ಏಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದು ಸರಿ? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಕೆಲಸ-ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ಹಂತಗಳು

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು : 'ಎನ್.ಆರ್.ಇ.ಎಂ.ಹಂತ' (Non-rapid eye movement stage). ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳೆಲ್ಲ ವಿರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ, ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೭೦ರಿಂದ ೭೬ ಬಾರಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೃದಯ ಈಗ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೬೦ ಬಾರಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ೧೦ರಿಂದ ೧೨ಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜೀವವಸ್ತುಕರಣ (ಮೆಟಬಾಲಿಸಂ) ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ದೇಹ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಈ ಎನ್.ಆರ್.ಇ.ಎಂ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಉಪಹಂತಗಳಿವೆ. ಒಂದನೇ ಹಂತದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಸು ಶಬ್ದವಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡರೆ, ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆತನನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ನಿದ್ರೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಹಂತ 'ಆರ್.ಇ.ಎಂ. (Rapid eye movement) ಹಂತ' ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳು ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದರೂ, ಆತನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟ ಏರಿಳಿಯುತ್ತವೆ.

ದೇಹ ಬೆವರಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚನಗೊಂಡು, ಕೈಕಾಲು; ಕತ್ತು ಚಲಿಸಬಹುದು. ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಕನವರಿಸಬಹುದು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಬಹುದು. ಅಳು, ನಗು, ಕೋಪ, ಭಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವರು ಈ ನಿದ್ರಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಓಡಾಡಬಹುದು, ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯಬಹುದು, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆರ್.ಇ.ಎಂ. ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಈ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ, 'ಕನಸುಗಳು'. ಕನಸುಗಳು ಒಂದು ಜೀವಂತ ಅನುಭವವಾದ್ದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಏನೇನು ಮಾಡುತ್ತಾನೋ ಯಾವ ಯಾವ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೋ, ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ- ಆರ್.ಇ.ಎಂ. ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತೋರಿಸಬಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಿಸಬಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬೆಂಜೀನ್‌ಕಣದ ರಚನೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಾಲವನ್ನೇ ಹಿಡಿದು ನುಂಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಹಾವು ಕಂಡು, ಬೆಂಜೀನ್ ರಿಂಗ್‌ನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕತೆಗಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರದಾಡಿದ ಸ್ಟೀವನ್‌ಸನ್‌ಗೆ ಡಾ. ಜೆಕೆಲ್ ಮತ್ತು ಮಿ. ಹೈಡ್ ಕೃತಿ ರಚನೆಗೆ ವಸ್ತು ಹೊಳೆದದ್ದು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ. ಆರ್.ಇ.ಎಂ. ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ವಿರಾಮ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಎನ್.ಆರ್.ಇ.ಎಂ.ಹಂತ ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೆ, ಆರ್.ಇ.ಎಂ. ಹಂತದ ಅವಧಿ ಸುಮಾರು ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳು. ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಬಂದು, ಈ ಹಂತಗಳು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾ ಗುವುದರಿಂದ ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯ, ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆರುಸಲ ಎನ್‌ಆರ್‌ಇಎಂ ಮತ್ತು ಆರ್‌ಇಎಂ ನಿದ್ರಾಹಂತಗಳು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ

ನಾವು ಯಾವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ಅವಧಿ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂಬುದನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಮಿದುಳಕಾಂಡದಲ್ಲಿರುವ 'ರೆಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಆಕ್ಟಿವೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್' ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿದ ಕೂಡಲೇ- ಕೆಲವಾರು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು, ನಡುವೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ ಎನ್ನುವುದು, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಭಾಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರ (ಹಗಲೇ, ರಾತ್ರಿಯೇ), ದೇಹದ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ದಣಿವು, ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು (ದೃಶ್ಯ, ಶಬ್ದ, ವಾಸನೆ ಇತ್ಯಾದಿ), ರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ಅರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಮಟ್ಟ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಮೂಲಕ, ರೆಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಆಕ್ಟಿವೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕೇ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರೆ ಬರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚೋದನೆ ಇದ್ದರೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು, ಕಣ್ಣಿಗೆ, ಆಕರ್ಷಣೀಯ ನೋಟಗಳು (ಸಿನೆಮಾ/ಟೀವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಥವಾ ನೃತ್ಯ ಅಥವಾ ಇತರ ದೃಶ್ಯಗಳು) ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಮಾತು, ಶಬ್ದ, ಸಂಗೀತ, ಕಟುವಾಸನೆ, ನೋವು, ಉರಿ, ಒತ್ತಡದಂತಹ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಇದ್ದರೆ, ನಿದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಚಿಂತೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿದ್ದಾಗಲೂ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂದ ಬೆಳಕು ಅಥವಾ ಕತ್ತಲೆ, ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಮೆಲುದನಿಯ ಜೋಗುಳ, ಸಂಗೀತ, ನಿರಾತಂಕ, ಚಿಂತಾರಹಿತ ಮನಸ್ಸಿದ್ದಾಗ, ನಿದ್ರೆ ಬಹುಬೇಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣ ಆಯಾಸ, ಶಾರೀರಕ ನೋವಿದ್ದರೆ, ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೆ, ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ನೋವಿನಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನ, ನಿದ್ರಾತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿದ್ರಾತೊಂದರೆ, ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. (Initial Insomnia) ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಬಂದು ಬೇಗ ಎಚ್ಚರವಾಗುವ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು. (Lateinsomia) ಅಥವಾ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುವ ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನಿದ್ರೆ ಬರದೇ, ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಇರಬೇಕಾಗಬಹುದು. (Total insomnia).

ಕಾರಣಗಳು :

ಈಗಾಗಲೇ ನೀವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ, ಕಾರಣಗಳು ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

೧. ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಚಿಂತೆ, ಮನೋಕ್ಲೇಶಗಳು.
೨. ಮಲಗುವ ಜಾಗ, ಪರಿಸರ ಹಿತಕರವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
೩. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ, ಸ್ನಾಯು, ಕೀಲುಗಳ ನೋವು.
೪. ನೋವು, ಸಂಕಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆ.
೫. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕದಂತಹ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.
೬. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ, ಮೇನಿಯಾದಂತಹ ತೀವ್ರಮಟ್ಟದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಶಾರೀರಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೧. ನಿಗದಿತ, ನಿಶ್ಚಿತ ವೇಳೆಗೇ ಮಲಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಏನು ಗತಿ? ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ.

೨. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿರುವತೆ ಕೋಣೆಯ ಅಲಂಕರಣ ವಿರಲಿ.

೩. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು, ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ದಣಿವು, ಒತ್ತಡವಾಗುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ, ಆಲೋಚನೆ, ಚಿಂತೆ, ಮಾಡಬೇಡಿ. ಆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮೈ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗುವಂತಹ ಸಂಗೀತ ಶ್ರವಣ, ಲಘು ಓದು, ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸರಸ ಸಂಭಾಷಣೆ, ಕೇರಂ, ಚೆಸ್‌ನಂತಹ ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡೆ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಲಘು ಆಟ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

೪. ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೆ, ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡಬೇಡಿ. ಎದ್ದು, ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ, ಓದು ಅಥವಾ ಬರೆಯುವುದು. ನಿದ್ರೆ ಬರುವಂತಾದಾಗ, ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.

೫. ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂದಿ, ರಮ್, ವಿಸ್ಕಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತ ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು (ಕಾಂಪೋಸ್, ಲಾರ್ಪೋಸ್, ರೆಸ್ಟಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಬಳಸಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಬಳಸಿ, ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

೬ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮಾಡಿ.

ಕನಸುಗಳ ವಿಧಗಳು

ಕನಸುಗಳು ನಿದ್ರೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಿ. ನಿದ್ರೆಯ ಆರ್.ಇ.ಎಂ. ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ; ನಾವೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆಕಾಲ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ; ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನದಾಳದ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ನೋವು-ನಲಿವುಗಳು, ಅನುಭವಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಿ. ಈ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಿವೆ.

೧. ಸರಳ ಕನಸುಗಳು :

ಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ಅನುಭವಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾಳೆ ಅಥವಾ ಮುಂದಿನ ವಾರ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಸಂದರ್ಶನವಿದೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋದ ಹಾಗೆ, ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಹಾಗೆ ಅಥವಾ ಆಯ್ಕೆಯಾಗದ ಹಾಗೆ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು. ಇಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ನಮ್ಮನ್ನು ಟೀಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ನಮಗೆ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಧೈರ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಶಿಕ್ಷಿಸಿದ ಹಾಗೆ, ಅವಮಾನಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಅವಳಿ ಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

೨. ಅಸಂಬದ್ಧ ಕನಸುಗಳು : ಈ ಕನಸುಗಳು ತೀರಾ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ತಲೆ ಬುಡ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾರು ಯಾರೋ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಘಟನೆಗಳು ಜರುಗುವುದು, ಅಸಂಭವನೀಯವಾದ ವಸ್ತು ವಿಚಾರ, ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಅದುಮಿಟ್ಟ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವಿಷಯ/ಅನುಭವಗಳು, ಬದಲಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ಅಸಂಬದ್ಧ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ವಾದ.

೩. ಸರಳ ಮತ್ತು ಅಸಂಬದ್ಧತೆಯ ನಡುವೆ ಕನಸುಗಳು : ಇಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಚಾರಗಳು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವಿಚಾರ, ದೃಶ್ಯ ತೀರಾ ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತೀರಾ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ತುಸು ಯೋಚಿಸಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕವೇ?

ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕ ಎಂದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಬಿದ್ದ ಕನಸು ನನಸಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕನಸು ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದರ ಸೂಚಕ? ಯಾವ ಕನಸು, ಕೆಟ್ಟದ್ದರ ಸೂಚಕ? ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಇದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಂತೂ ಶುಭ-ಅಶುಭ ಸೂಚಕಗಳ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇದೆ. ಹೆಣ ಕಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಹಣ ಕಂಡರೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ.

'ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ಸೂಚಕ' ಎನ್ನಲು ಆಧಾರಗಳು ಸಾಲವು. ಕನಸುಗಳ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ, ಮನದಾಳದ ಆಸೆ- ಅನುಭವ- ನೋವು ನಲಿವುಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮಗೆ ಬೀಳುವ ಸಾವಿರಾರು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲೊಂದು-ಇಲ್ಲೊಂದು ನಿಜವಾಗುವುದು ಕೇವಲ ಕಾಕತಾಳೀಯ ಅಷ್ಟೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ನಾವು ಏನಾಗಬೇಕು? ಏನಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಡೆದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಕನಸು-ನನಸಾಯಿತು, ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಈಗಲೋ ಆಗಲೋ ಸಾಯುವ ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟು ಕುರುಡರೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲ ವರ್ಣಮಯ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ದುಃಖದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಕನಸುಗಳು ಕಪ್ಪು-ಬಿಳುಪಿನದಾಗುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಆಳ-ವಿಸ್ತಾರಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕದ ವಸ್ತು-ವಿಚಾರ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ 'ಜಾಗತಿಕ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಿ.ಜಿ.ಯುಂಗ್. ಅಂದರೆ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯದ ಅನುಭವ, ತಲೆತಲೆಮಾರುಗಳ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಯುಂಗ್‌ನ ಅಭಿಮತ.

ನಾವು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇ.ಇ.ಜಿ. (ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುಲ್ಲೇಖ) ಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದಾದರೂ, ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಏನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಯಂತ್ರ ಅಥವಾ ವಿಧಾನ ನಮಗಿನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಕನಸುಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಗೂಢವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ನೇರ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಸ್ತು, ವಿಚಾರಗಳು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಬಂದು, ಅವು ನಿಜವಾದರೆಷ್ಟು ಚಂದ ಎಂದು ಹಗಲುಗನಸು ಕಾಣುವುದೇ ನಮಗಿರುವ ದಾರಿ!

ಕನಸುಗಳು



ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ಬದುಕಿರುತ್ತಾನೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫ ವರ್ಷ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯ ತಾನು ಕಾಣುವ, ತನಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಕನಸು, ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಭಯ, ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು, ಅಪನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಕನಸುಗಳಿಗೆ ತನಗೆ ತೋಚಿದಂತೆ ಅರ್ಥ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಮಾನವನ ಮೆದುಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತರ್ಕ ಬದ್ಧವಾದ ಹುಡುಕಾಟ, ಕಾರಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹುಡುಕಿದಂತೆಯೇ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ರಹಸ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆದಕಿ ನೋಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದ. ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದು ಏಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಕನಸುಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ (Bio chemical) ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ.

ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಂತೆಯೇ 'ಪ್ಯಾರಾ ಸೈಕಾಲಜಿ' ಎನ್ನುವ ಹೊಸ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗವೇ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದರೆ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವತ್ತಿಗೂ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ.

ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ......

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪುರಾಣ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಕನಸಿಗೆ ಪ್ರತೀಕಗಳಿಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ರೀತಿಯ ಅರ್ಥವಿವರಣೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಇದೆ.

ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿನ ಅರಣ್ಯ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಸೀತೆ, ರಾಮ ಅಗಸ್ತ್ಯ ಮಹಾಮುನಿಯ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಸೀತೆಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರದ ಜಿಂಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ರಾಮನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜಿಂಕೆಗಳನ್ನು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿರುವುದರಿಂದ ಆ ರೀತಿಯ ಕನಸು ಬಿದ್ದಿರಬೇಕೆಂದು ರಾಮ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಜಿಂಕೆ ಕಂಡು ಬಂದದ್ದು ಅವರ ವಿಯೋಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಂದು ಅಗಸ್ತ್ಯ ಮಹಾಮುನಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕನಸಿನಿಂದ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಒದಗುತ್ತದೆನ್ನುವ ಅರ್ಥವನ್ನು ಈ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಗ್ರೀಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲೂ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಹೋಮರ್, ಸಾಕ್ರೆಟಿಸ್‌ರು ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಪವಿತ್ರವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಶುಭದಾಯಕ ಕನಸುಗಳೂ, ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆಂದೂ, ಅವು ಮನುಷ್ಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆಂದೂ ಡೆಮೊಸ್ತೆನಸ್ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಕನಸುಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಪ್ರಾರಂಭವಾದುದು ಕೂಡ ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ. ಮಾನವನ ಯೋಚನೆ, ಊಹೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಕಲಬೆರಕೆಗೊಂಡಂತಾಗಿ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆಂದೂ, ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆಂಬುದು ಡೆಮೊಕ್ರಟಿಸ್‌ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಲಭಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಅಲೆದಾಡುತ್ತವೆಂದೂ, ಅದು ಅಲೆದಾಡುವ ಪ್ರದೇಶವನ್ನೇ ನಾವು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆಂದೂ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದ. ಆದರೆ ಕನಸುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆಂದೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಆಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದವನು ಎಪಿಕ್ಯೂರಿಯನ್ಸ್ ಎನ್ನುವವನು.

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಪ್ರವೇಶ

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತ ಹೈಂದವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ-ಅತ್ತ ಗ್ರೀಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳೇ ಬಹುಕಾಲ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ ಕನಸುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹಲವಾರು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಲುಗಾಡತೊಡಗಿದವು. ಜೀವ-ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು.

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಅರ್ಥೈಸಬಲ್ಲ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿತು.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಅರ್ಥ ನೀಡಿದ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಗ್ರಂಥ [Interpretation of Dreams] ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು.

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ ಕನಸುಗಳು ಎನ್ನುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದಿಂದ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹಲವಾರು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಿದ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಲು ಬಯಸದ, ಮನಸ್ಸಿನಾಳದ ಭಾವನೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲು ಹೆದರಿ, ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಅಂಶಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆಂದೂ, ಮನಸ್ಸು ಅವುಗಳನ್ನು ಹಾಯಾಗಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆಂದು



ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ವಿವರಿಸಿದ. ಆದರೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸಿದ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ನೇರವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಹೇಳಲಾಗದಿರಬಹುದೆಂದೂ ಆತ ಹೇಳಿದ. ಆದರೆ ಪ್ರತೀಕಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹೇಳುವ ಮಾರ್ಗ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆತನ ಅಂಬೋಣ.

ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಕೆಲವೊಂದು ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಮನಸ್ಸು ಕನಸಿನಲ್ಲಿನ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಯಜಮಾನಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಚನೆಗೂ, ಕನಸಿನಲ್ಲಿನ ಅಂಶಕ್ಕೂ ಯಾವಾಗ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೋ ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಕನಸನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದಂತೆ. ಮನಸ್ಸು ಚೈತನ್ಯ ತಂದುಕೊಂಡರೂ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕನಸಿನಲ್ಲಿನ ಭಯಂಕರವಾದ ಅನುಭವದಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕನಸು ಕಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಎಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನೂ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಆತ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ 'ಲೈಂಗಿಕತೆ [Sex]' ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯೋಚನೆಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಬಲ ವಿರೋಧ ಎದುರಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹೇಳಿದ ಸೂತ್ರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ಯವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹೇಳಿದ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಂತರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು...

ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳೇ. ಆತನ ನಂತರದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಪರಿಪಾಠ ಆರಂಭವಾಯಿತು. 'ಆಲೋಚನೆಗಳು-ಕನಸುಗಳು' ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟದಿಂದ 'ಮೆದುಳು-ನಿದ್ದೆ' ಎನ್ನುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಎಳೆತಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಿತು.

ಮೆದುಳು ದುರ್ಬಲ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆಂದೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸಂಶೋಧನಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಫ್ ಹಾಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಡಮೂಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿದ್ದೆಯನ್ನೂ, ಕನಸುಗಳನ್ನೂ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಲೆಸಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಯೋಚನೆ ರೂಪು ತಾಳಿತು.

ನಿದ್ದೆ ಎನ್ನುವ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು ಕ್ರಮ

ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು.....

- ★ ಕನಸುಗಳು ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇತರ ಸಸ್ತನಿಗಳಿಗೂ ಬೀಳುತ್ತವೆ.
- ★ ಕುರುಡರಿಗೂ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ವಾಸನೆ, ಸದ್ದು, ರುಚಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಕನಸು ಬೀಳುವುದು ಕಡಿಮೆ.
- ★ ಮನಷ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಮಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ-ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳು ವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ರಸಸ್ರಾ ವದ ಲೋಪ.
- ★ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನಸುಗಳ ಅವಧಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಮೀರುವು ದಿಲ್ಲ. ಶೇ. ೯೫ರಷ್ಟು ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮಾಯವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಬಿದ್ದ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿರುವುದು ಕೇವಲ ಶೇ.೫ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ.
- ★ ಕೂಡಿ ಬಾಳುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದು ಸಹಜ.
- ★ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆ ರಾತ್ರಿಯ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮರುದಿನದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.
- ★ ಕನಸು ಕಾಣುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅಂಗ ಸ್ತಂಭನ ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕಮಯ ಕನಸೇ ಬೀಳಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ.
- ★ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಪ್ಪು-ಬಿಳುಪು ಬಣ್ಣದ ಕನಸುಗಳಿವೆ.

ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆಂದೂ, ಮನುಷ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೊಂಭತ್ತರಿಂದ ನೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಆ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಈ ವ್ಯತಿರೇಕ ನಿದ್ದೆಯನ್ನೇ 'ರೆಮ್' ಸ್ಲೀಪ್ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆಗಳು ತೀರಾ ವೇಗವಾಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು Rapid-Eye-Movement [ರೆಮ್] ನಿದ್ದೆ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎದೆ ಬಡಿತದ ವೇಗ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ-ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ REM ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮನುಷ್ಯ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾನೆನ್ನುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

'ರೆಮ್' ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವನು ತಾನು ಕಂಡ ಕನಸನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದು ಕೂಡ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿದೆ.

ಕನಸುಗಳೇಕೆ?

ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತರ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದರೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕನಸುಗಳೇಕೆ ಬೀಳುತ್ತವೆನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋತು ಹೋಯ್ತು.

ಮನುಷ್ಯನ ಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕನಸುಗಳು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕನಸುಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಮೆದುಳು ತನ್ನ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿನ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಪಕ್ವಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ವಯಸ್ಸು, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೆದುಳಿನ ವಯಸ್ಸು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕಲ್ಲ! ಆದರೆ ವಯಸ್ಸು ಉಡುಗಿದವರಲ್ಲೂ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಗದು.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಕನಸುಗಳೆನ್ನುವವು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ತೊಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವೆಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿ [illegible] ಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು ಮೆದುಳು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸದಿರುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮೆದುಳು ಕನಸುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರದೂಡುತ್ತದೆಂದೂ ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಂಶಗಳು ಅರ್ಥರಹಿತವಾದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅಂಬೋಣ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಮೆದುಳು ತಾನು ಪಡೆದ ಮಾಹಿತಿ, ಅಂಶಗಳನ್ನು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿನ ಭಾಗವೇ ಕನಸುಗಳು.

ಇವುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಕನಸುಗಳೇಕೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರ ಅನೇಕ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ತಾನೇ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ಸಿದ್ಧಾಂತವೂ ಕೇಳಿ ಬಂದಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮಂಡಿಸಿದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಾವವೂ ಕನಸುಗಳು ಏಕೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ? ಹೇಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ? ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವ ಸಮ್ಮತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಕನಸುಗಳು ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಬೀಳತೊಡಗುತ್ತವೆ?

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಕನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ? ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮತವಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ಕನಸು ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತಾನಂತೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸನ್ನು ಕಾಣಬಲ್ಲದು? ಆ ಶಿಶು ನೋಡಿರ ಬಹುದಾದ ಲೋಕವಾದರೂ ಯಾವುದು? ಶಿಶುವಿಗೆ ಮೂಡಬಹುದಾದ ಯೋಚನೆಗಳು ಏನು? - ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಬೆಳೆದ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಕನಸು ಕಾಣುವ ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಹೇಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ REM ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿ ಇರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರ ಬಿದ್ದ ಮಗು ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೮ ತಾಸುಗಳ ಕಾಲ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗುವವರೆಗೆ ತಾವು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವೆವೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕನಸಿಗೂ, ವಾಸ್ತವಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿರದ ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರು. ಅಟ್ಲಾಂಟಾದ ಎಮೊರೇ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ-ಸಂಶೋಧಕ ಡೇವಿಡ್ ಫಾಲ್ಕ್‌ಸ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸಿದರೂ ಅವರಿಂದ ತಾವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಕನಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಏಳು ವರ್ಷದವರಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವರು ತಮಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಭಯಾನಕ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಹೆದರುವುದೂ ಉಂಟು.

ಆದರೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ಕೂಡ ಒಂದೇ ವಿಧದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸುವುದೆನ್ನುವುದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಾವು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಒಂಬತ್ತು-ಹತ್ತು ವರ್ಷದವರಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಕನಸುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ, ಅವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ತಾವು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಕೀರ್ಣವಾದ ಕನಸುಗಳನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ಹೇಳೆಂದು ಹಿರಿಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಬಿದ್ದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಕನಸುಗಳು-ಗಂಡು ಕನಸುಗಳು

ಮನುಷ್ಯರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಪಾಡೆಂದರೆ ತಾವು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷನೆನ್ನುವ ಲಿಂಗಭೇದದ ಬಗೆಗಿನ ಗ್ರಹಿಕೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಹಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಂಗಸರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಅಲಂಕಾರ, ಹೂ ಗಿಡಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಓದುಗಳಂತಹವೇ ಬಹುಪಾಲು ಇರುತ್ತವಂತೆ. ಇವರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆಂದೂ ಕೋಪ-ತಾಪ, ಜಗಳ-ಕಿತ್ತಾಟಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೆಂಗಸರು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೋ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋಯಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೂ, ತಾವು ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರಲಾಗದೇ, ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದು ನರಕ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರಂತೆ.

ಇನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಪರವಾದ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ. ಇವುಗಳೂ ಪುರುಷರ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಪರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬೀಳುವ ಲೈಂಗಿಕ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪುರುಷರೆಲ್ಲರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿದ್ದವರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಿನಿಮಾಗಳ ನಾಯಕ ನಟರೂ ಅವರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಆದರೊಂದು ಮಾತು. ಆ ಪುರುಷನ ಮುಖ ಅವರಿಗೆ ಆ ಹಿಂದೆ ಪರಿಚಿತವಾದುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕನಸುಗಳ ಸೂಚನೆಗಳು

ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಹುದುಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದು ಹಲವರ ನಂಬಿಕೆ. ಆ ನಂಬಿಕೆಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ:

ಮದುವೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ: ಅದು ಬೇರೆ ಯವರ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ ಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮದುವೆಯೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಧನಹಾನಿ ಅಥವಾ ಶತ್ರುತ್ವ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಪ್ರೇಮ: ಪ್ರೇಮಿಸಿದಂತೆ ಕನಸು ಬಿದ್ದರೆ ಅದು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಪ್ರೇಮ ಸಂಕೇತವನ್ನು ಪಡೆಯ ಲಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧ : ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ ಆ ದಂಪತಿಗಳ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಗ್ನತೆ : ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತಲಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಸ್ನೇಹಿತ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಾನಂತೆ. ಗಂಡಸಿಗೆ ತಾನು ಬೆತ್ತಲಾಗಿರುವಂತೆ ಕನಸು ಬಿದ್ದರೆ ಹೆಂಡತಿ ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾಳಂತೆ.

ದೆವ್ವ: ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ದೆವ್ವ ಬಿಳಿ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತೆ.

ಮನೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು : ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಾಂತ ಜೀವನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಟೆಲಿಫೋನ್ : ಟೆಲಿಫೋನಿನಲ್ಲಿನ ಸಂಭಾ ಷಣೆ ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಭೇದಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು : ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ಎಡರು ತೊಡರು ಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಯಂತೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗುವುದು, ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದ ಲ್ಲವೆಂದೂ ಅವಸರದ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳು ವುದು ತಕ್ಕದಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತ ದಂತೆ.

ಅತ್ತೆ: ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ತೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾ ಡಿದರೆ ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರು ಏರ್ಪಡು ತ್ತಾರೆಂದೂ, ಆಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಾವನೆ ಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆಂದೂ ಅರ್ಥ.

ಅಪಘಾತಗಳು : ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಗಳು ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮೀ ಯರು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ.

ಸಾವು : ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ತರೆ ಅದು ಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯಂತೆ.

- ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಇವ್ಯಾವುಗಳಿಗೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ.

ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾದವುಗಳು. ಇವರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲ. ಇವರ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಾಂಗಣ ಕನಸುಗಳೇ. ಗಂಡಸರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟ-ಗುಡ್ಡಗಳು, ವಿಮಾನ-ರಾಕೆಟ್‌ಗಳಂತಹವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಮುಷ್ಟಿಯುದ್ಧ, ಚಾಕು, ಚೂರಿ ಜಗಳ, ಕೊಲೆ-ಸುಲಿಗೆಗಳಂತಹ ದೃಶ್ಯಗಳು ಗಂಡಸರ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಸರು ತಾವು ಹೊಸ ಹೊಸ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಅವುಗಳ ನಟ್, ಬೋಲ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

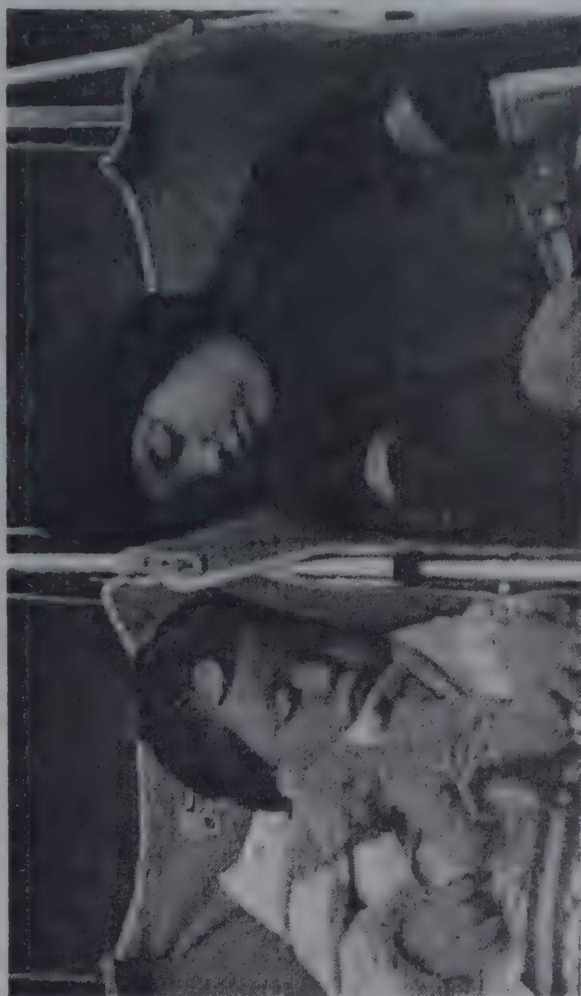
ಲೈಂಗಿಕ ಕನಸುಗಳಲ್ಲೂ ಗಂಡಸರ ವಿಶೃಂಖಲತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಹಲವಾರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸ್ತ್ರೀಯರೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯವಿರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಗಂಡಸು ತಾನು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ನೋಡಿದ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಪರಿಚಯವೇ ಇರದ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕೂಡ ಅದ್ಭುತವಾದ, ಸೊಗಸಾದ ಮೈಮಾಟವುಳ್ಳ ಸ್ತ್ರೀಯರೆಂಬುದಾಗಿ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಲಾಗದ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆ, ರತಿಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಗಂಡಸರು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕನಸಿನ ಮೂಲಕ ಅದ್ಭುತವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವ, ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಗಂಡಸರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ.

ಏಳು ರೀತಿಯ ಕನಸುಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಏಳು ವಿಧದವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಂದಾಜು.

೧. ಎತ್ತರವಾದ ಕಟ್ಟಡ ಅಥವಾ ಬೆಟ್ಟ, ಕಾರ್ಗತ್ತಲು. ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಅಗಾಧದೊಳಕ್ಕೆ ಬೀಳತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

೨. ವಿಶಾಲವಾದ ರಸ್ತೆ ಅಥವಾ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದ ರನ್-ವೇ ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಿಗಳೋ ಹುಲಿಗಳೋ ಬೆನ್ನುಬಿದ್ದು ಓಡಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ



ಮೈಮೇಲೆ ಒಂದು ನೂಲೆಳೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆತ್ತಲಾಗಿ ಓಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದದ್ದು........ವಿಪರೀತ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುಸಿಯುವುದು......

೩. ಬಿರುಗಾಳಿ....ಆ ಗಾಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತೀರಾ ತೀರಾ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ....ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳಂತೆ ಬೆಟ್ಟ-ಗುಡ್ಡಗಳು, ಗಿಡ-ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸಮುದ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಇಳಿಯಗೊಡದಂತೆ ಆ ಗಾಳಿ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದ ಹೊರಬೀಳಬೇಕೆಂದು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೪. ಖಾಯಿಲೆ..... ..ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದ ಕ್ಕೋಸ್ಕರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಏನೇನೋ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ನಂತರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರಿಸಲು ಬಾಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಧ್ವನಿಯೇ ಹೊರ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

೫. ಪರ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ದುಡ್ಡು ಅಥವಾ ಕೈಚೀಲದ ತುಂಬಾ ಬಂಗಾರದ ಆಭರಣಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಯಾವುದೋ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪರ್ಸ್ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಗ್ ತೆರೆದು ನೋಡಿದಾಗ ದುಡ್ಡಾಗಲಿ, ಆಭರಣಗಳಾಗಲಿ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಹೇಗೆ ಮಾಯವಾದವೆಂಬುದೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಟಲು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೬. ಹತ್ತು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ವಿಹಾರ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತಾನು ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಫಳಫಳ ಹೊಳೆಯುವ ವಜ್ರವೋ, ರತ್ನವೋ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಆತುರದಿಂದ ಧಾವಿಸಿ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಅದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತಾನೆ.

೭. ಅಪರಿಚಿತ ದ್ವೀಪ. ಸುತ್ತಲೂ ನೀರು. ಆ ದ್ವೀಪದ ಮೇಲೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ತಾನು. ಒಂಟಿತನದಿಂದಾಗಿ ಭಯ. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಹಸಿವು ಬೇರೆ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತೋಚದೆ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. [ಸ್ತ್ರೀಯಾದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪುರುಷ, ಪುರುಷನಿಗಾದರೆ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ತ್ರೀ] ತಳಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಜೀವ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಪರಿಚಯ ಪ್ರೇಮವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ

ಕನಸುಗಳು ನೇರವಾಗಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೂಚನಾ ಪ್ರಾಯವಾಗಿಯಾದರೂ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತವೆಂದು ನಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ. ರಾಬರ್ಟ್‌ಸ್ಮಿತ್ ಎನ್ನುವಾತ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ- ಅನೇಕ ಜನ ತಾವು ಸಾಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಿಗಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುಂತೆ ಕನಸು ಕಂಡರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತಾವು ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಭಯಾನಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರಣಿಸಿದಂತೆ ಕನಸು ಕಂಡರು. ಇಂತಹವರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹೃದಯ ರೋಗವಿತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ಆ ನಂತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಯ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕನಸುಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಂದಾಜು ಹಾಕಬಹುದೆಂಬುದು ಡಾ. ರಾಬರ್ಟ್ ಸ್ಮಿತ್‌ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಹಡಿ ಮೇಲಿಂದ ಅಥವಾ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದು- ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು ನೌಕರಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಬರಲಿರುವ ಬಡ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ತೊಡಕು-ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂಬುದಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹಣ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಇತರರು ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೂ, ಮೌಲ್ಯವನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಿ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಯಕೆಗೆ ಸೂಚನೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳೆಲ್ಲವಕ್ಕೂ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ನಾವು ಕಾಣುವ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಕೆಲವರು ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ REM ನಿದ್ದೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಕನಸುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯ ರೀತಿಯವು ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು. ಈ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿಸ್ಸತ್ವಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲಾಗದು. ಮಾತಾಡಲು ಬಾಯಿಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು REM ನಿದ್ದೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. REM ನಿದ್ದೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿರುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು, ಸೆರೆಯಾಳಾಗುವುದು-ಇತ್ಯಾದಿ ದೃಶ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಶರೀರ ಅಲುಗಾಡುತ್ತದೆ. ಕೈ-ಕಾಲಾಡಿಸಿ ಯುದ್ಧವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಏನೇನೋ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು ೧೦-೧೪ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತ, ಆ ಕನಸಿನಲ್ಲೇ ಎದ್ದು ನಡೆದುಹೋಗಿ ಬಿಡುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಈ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾರು ನಡೆಸುವುದು, ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿನ ಜನ ಜಂಗುಳಿಯನ್ನೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಯಾವೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ಅವರಿಗೆ ನೆನಪಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಇರುವವರು ಯಾರು, ತಾನಿರುವದೆಲ್ಲಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲಾರರು. ಈ ನಿದ್ರಾ ಚಲನೆ REM ನಿದ್ದೆಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

> ## ಕನಸುಗಳ ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳು
>
> ★ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ತೊಂಭತ್ತುಕೋಟಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ದಿನಾ ರಾತ್ರಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು- ಐದು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ- ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟು ೪೫೦ ಕೋಟಿ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.
>
> ★ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಬೆಳಗಾದ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರಂತೆ. ಅದೇ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರಂತೆ.
>
> ★ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಬೆಳಗಾದೊಡನೆಯೇ ಆ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಜುಲ್ಮಾನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಆದಿವಾಸಿ ಜನಾಂಗಗಳು ಕೆಲವಿವೆ.

ಬಯಸಿದಂತಹ ಕನಸು

ನಾವು ಬಯಸಿದಂತಹ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಘಟನೆಯನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿರುವೆವೋ, ಯಾರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿರುವೆವೋ- ಅದನ್ನು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದುಕೊಂಡು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನೇ ಪದೇ ಪದೇ ಓದಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿದರೆ ಸಾಕೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ನಂತರ ನೀವು ಕಂಡ ಕನಸನ್ನು ಹಾಳೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿಡಬೇಕು. ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನೀವು ಕಂಡ ಕನಸೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕನಸುಗಳು ನನಸಾಗುತ್ತವೆಯೇ?

ಕನಸುಗಳು ನನಸಾಗುತ್ತವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ? ಎನ್ನುವುದು ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಕನಸುಗಳು ನಿಜವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಕನಸುಗಳು ನಿಜವಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳಿಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿವಾದವಿನ್ನೂ ಬಗೆಹರಿಯದೇ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಬೀಳುವ ಕನಸಗಳು ನಿಜವಾಗುತ್ತವೆನ್ನುವ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಆಧಾರವೇನೆಂಬುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕನಸುಗಳು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳೇನೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆ- ಆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ?

....ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮುಂದುವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಕನಸನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ?

ಜಿ. ಎಂ. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ

'ನೀನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೆ? ನಿನ್ನ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ? ಎಂಬ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕನಸುಗಳು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಲಾಭವಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಸೊಂಪಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆತಿರುವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅರುಹಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಜಾಣತನವಲ್ಲವೆ? ಎಂದು ಹಲವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು ಮೊದಲು ತಮಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಶ್ರಮವಹಿಸಬೇಕು. ಕನಸನ್ನು ದಾಖಲಿಸುವ ಡೈರಿಯೊಂದನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾರೀಖು, ಕನಸಿನ ವಿವರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ತಮಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸಿನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು, ಯಾವುದೇ ಕನಸು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೀಳುವುದೆ? ಇಲ್ಲವೇ? ಯಾವುದೇ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಕನಸು ಪುನರಾವರ್ತನಗೊಳ್ಳುವುದೆ? -ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯ ಬಳಿ ಒಂದು ಚೂರು ಕಾಗದ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನು ಮತ್ತು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಒಂದು ಕನಸು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಎಚ್ಚರವಾಗಬಹುದು. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಬೇರೊಂದು ಕನಸು ಬೀಳಬಹುದು. ತರುವಾಯ ಮೊದಲು ಬಿದ್ದ ಕನಸು ನೆನಪಿನಿಂದ ಅಳಿದುಹೋಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಕನಸು ಬಿದ್ದು ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ, ಕಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆ ಕನಸಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ದಾಖಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕನಸು ತುಂಬಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಕನಸಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೆದಕುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಸವಿಯಾದ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯಾಗಿ, ತೀರಾ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಲ್ಲಿರುವಷ್ಟನ್ನೇ ಗೀಚಿಬಿಡಿ.

ಜಾಗೃತ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಉಳಿದಿರುವದೋ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಲ್ಲಿ ಕನಸೊಂದು ಅಚ್ಚೊತ್ತಿದಂತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ವಿವರಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬೇರೂರಿದ್ದರೆ ಅವಸರ ಮಾಡದೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬರೆದಿಡಿ. ನೀವು ಕನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸ್ಥಳಗಳು, ವಾಹನಗಳು, ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳು, ನದಿ-ಸರೋವರಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು, ಆಕೃತಿಗಳು-ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬರೆದಿಡಿ. ಬೆಳಗು ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸವಿಯಾದ ನಿದ್ದೆ ಮಾಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕನಸಿನ

ಲೋಕ ಕೂಡಾ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಎಲ್ಲವೂ ಅಳಿದು ಹೋಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ಕನಸು ಬಿದ್ದು ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೇಲು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬಲ್ಲವರು.

ಕನಸನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ?

ಕನಸು ನಮಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಎಚ್ಚರ ಕೊಡುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮ ಮನೋವಲಯದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಹುದುಗಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳತ್ತ ನಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದಾದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು, ಕನಸು ನೆರವಾಗುವುದೆ? ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತು ಗಾಢವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಡಿ. ಮೈಯನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟು ಆರಾಮಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಕೂತು ಗಾಢವಾಗಿ ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟು, ಆರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒರಗಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಕೂತು ಆರಾಮ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ತನ್ನಲ್ಲೇ ತಾನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು : 'ನಾನು ಈ ರಾತ್ರಿ ಕಾಣುವ ಕನಸನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕನಸನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.' ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಾರಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತಾನು ಕಂಡ ಕನಸನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

'ನೀವು ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆದುರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುವೊಬ್ಬರು ಕಾಯಿಲೆ ಮಲಗಿರಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ನೀವು ಹೆಣಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ,

ಸ್ವಪ್ನ-ಸೋಜಿಗ

-ರುದ್ರ ಸ್ವಪ್ನ

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ದಿನ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಾಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲುಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಪಂಚ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಂಡ ಕನಸುಗಳು ಅವರಿಗೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿವೆ. ಇದು ಕಾಕತಾಳೀಯವಾದರೂ ಅಂತಹ ಕನಸುಗಳಿಂದ ಅವರು ಲಾಭ ಪಡೆದದ್ದೂ ಉಂಟು. ಮನೋಕ್ಲೇಶಕ್ಕೀಡಾದುದೂ ಉಂಟು. ಅಂತಹ ಪ್ರಮುಖರೆಂದರೆ :

● ಕೋಲ್‌ರಿಜ್ ಎನ್ನುವಾತ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಆಂಗ್ಲ ಕವಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ಕವಿ ವರ್ಡ್ಸ್‌ವರ್ತ್‌ನಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿ ಎನ್ನುವ ಪ್ರತೀತಿ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಗೂ ಅಫೀಮಿನ ಚಟವಿತ್ತು. ಅಫೀಮನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆತ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಿದ್ದ.

ಒಮ್ಮೆ ಕೋಲ್‌ರಿಜ್ ಅಫೀಮು ಸೇವಿಸಿ ಗಾಢ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದ. ಆ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಆತ ಒಂದು ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಕನಸು ಪೂರ್ತಿಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೇ, ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಯಾರೋ ಆತನನ್ನು ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆಬ್ಬಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಕೋಲ್‌ರಿಜ್ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಕನಸು ಅರ್ಧಕ್ಕೇ ಚದುರಿ ಹೋಯ್ತು.

ಆದರೂ ಕೋಲ್‌ರಿಜ್ ಆ ದಿನ ಕನಸು ಕಂಡದ್ದನ್ನೇ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು 'ಕುಬ್ಲಾ ಖಾನ್' ಎನ್ನುವ ಖಂಡಕಾವ್ಯವೊಂದನ್ನು ಬರೆದ. ಆದರೆ ಆ ಕಾವ್ಯ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಕೋಲ್‌ರಿಜ್‌ನನ್ನು ಕಾರಣ ಕೇಳಿದಾಗ, ''...ಕನಸು ಚದುರಿ ಹೋಯ್ತು, ಕತೆ ನಿಂತು ಹೋಯ್ತು! ಇನ್ನು ಆ ಕನಸು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ-ಈ ಕಾವ್ಯ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ನೊಂದುಕೊಂಡನಂತೆ.

● ಅಮೇರಿಕನ್ ಹಾಸ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮೂಲ ಪುರುಷನೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಾರ್ಕ್ ಟ್ವೇನ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳದಿರುವವರಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆತ ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗೋಸ್ಕರ ಮಾಡದಿರುವ ವೃತ್ತಿಯನ್ನುವುದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಸಲ ಆತ ಮಿಸಿಸ್ಸಿಪ್ಪಿ ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ನಾವಿಕ ದಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ಆತನಿಗೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕನಸು ಬಿದ್ದಿತ್ತು.

ಆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಕ್‌ಟ್ವೇನ್ ತನ್ನ ಸಹೋದರ ಸತ್ತು ಹೋಗಿರುವಂತೆಯೂ ಅವನು ಒಂದು ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವಂತೆಯೂ ಕಂಡ.

ಅಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು ಬಿದ್ದದ್ದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಕ್‌ಟ್ವೇನ್ ತುಂಬಾ ಕಳವಳಗೊಂಡ. ಆದರೂ ಅದು ಬರೀ ಕನಸೇ ತಾನೆ ಎಂದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ತಿಮಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆ ಕನಸು ನಿಜವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಮಾರ್ಕ್‌ಟ್ವೇನ್‌ನ ಸಹೋದರ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಡಗೊಂದರಲ್ಲಿ ಸತ್ತು ಬಿದ್ದಿದ್ದ. ಆಗಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತನ್ನ ಹಾಸ್ಯ ಕೃತಿಗಳಿಂದ ನಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖಕನ ನಿಜ ಜೀವನ ವಿಷಾದಮಯವಾಯ್ತು.

● ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯ ಉಳ್ಳವರಿಗೆ ಆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕೆಕೂಲ್‌ನ ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆತ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅಣುವಿನಲ್ಲಿ ಪರಮಾಣುಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರ ಬರೆದು ತೋರಿಸಿದ ಮೊದಲ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆತ. ಇಂಗಾಲದ ಪರಮಾಣುಗಳು ಒಂದರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೇಗೆ ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಆತ ತೋರಿಸಿದ ದಾರಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಏಳು ಲಕ್ಷ ಇಂಗಾಲದ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲವರಾದರು. ೧೮೬೫ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಜೀನ್ ಅಣುವಿಗೆ ಆರು ಇಂಗಾಲದ

ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯವನ್ನು ಕಾಣುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ನಾನು ಕಾಣುವ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು. ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆ.' ಎಂದು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಆಶಯ ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತದ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಡಿಲಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರತಳ್ಳಿ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ನಾನು ಇಂದು ರಾತ್ರಿ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ತಡಮಾಡದೇ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಕನಸನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ. ಪ್ರಾಯಶಃ ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಚೇತನ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಂದುಕೊಡಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒಂದೇ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಚೇತನ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೇನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ನೀವು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿಯೂ ಇದೇ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ''ಮೊದಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಂತೆ ತೋರಿದರೂ ಅದು ನಿಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಕನಸಿನ ಮೂಲಕ ದೊರೆತಿರುವ ಉತ್ತರ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನಿಮಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.'' ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. 'ನೀವು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಚಿತ್ತದ ವ್ಯಾಪಾರದ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕೇವಲ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವುದು.' ಎಂದು ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ; ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿದ್ರಾಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಮಾದಕಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕನಸುಗಳನ್ನು

ಪರಮಾಣುಗಳಿರುವಂತೆ ಆತ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ. ಆದರೆ ಆ ಆರು ಪರಮಾಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತವೆಂಬುದು ಎಷ್ಟು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಕೆಕೂಲ ಅದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತ ನಿದ್ದೆ ಹೋದ. ಆ ರಾತ್ರಿ ಆತನಿಗೊಂದು ಕನಸು ಬಿತ್ತು. ಆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ದುಂಡಗೆ ಸುಳ್ಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹಾವು ಕಂಡು ಬಂತು. ಅದು ಅದರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಾಲವನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿದು ವಲಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಂಜೀನ್ ಅಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಪರಮಾಣು ಕಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಆಗ ಕೆಕೂಲ್‌ಗೆ ಹೊಳೆಯಿತು.

ಈ ಕನಸಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೆಕೂಲ್, 'ಸಿಕ್ಸ್ ಆಟಮ್ ರಿಂಗ್' (ಆರು ಪರಮಾಣುಗಳ ವಲಯ) ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆ ಹರಿಸಿದ. ನಂತರ ಬೆಂಜೀನ್ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಡಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಈತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗೆ ಹರಿಸಿದ.

● ಎರಡು ಜಾಗತಿಕ ಯುದ್ಧಗಳು ನಡೆಯುವ ಮುನ್ನ ಜರ್ಮನಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದಷ್ಟು ಪ್ರಪಂಚದ ಇತರ ಯಾವ ದೇಶಗಳೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಜರ್ಮನಿಗೆ ಅಂತಹ ಬಲವನ್ನೊದಗಿಸಿದವನು, ಯುದ್ಧ ನೈಪುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿ ಬಲಶಾಲಿ ದೇಶವೆಂಬ ಖ್ಯಾತಿ ತಂದಿತ್ತವನು ಬಿಸ್ಮಾರ್ಕ್.

ಜರ್ಮನಿಗೋಸ್ಕರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಸ್ಮಾರ್ಕ್ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದವರೂ ವಿರಳವೇ! ಜರ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಾರ್ವಭೌಮಾಧಿಕಾರ ತರಬೇಕೆಂದು ಅಷ್ಟು ಯುದ್ಧಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಗೆದ್ದು ೧೮೭೧ರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಜ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ. ಅಂತಹ ಬಿಸ್ಮಾರ್ಕ್ 'ಥಾಟ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಮೆಮರೀಸ್' ಎನ್ನುವ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಆತ ತನ್ನ ಯುದ್ಧದ ವಿಜಯಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ- ಆ ಯುದ್ಧಗಳ ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತನಗೆ ಬಿದ್ದ ಕನಸುಗಳೇ ಎಂದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

● ಪ್ರಪಂಚದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟಾಲಿಯನ್ ಕವಿ ಡಾಂಟೆ ಬರೆದ 'ದಿ ಡಿವೈನ್ ಕಾಮೆಡಿ' ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು.

ಆದರೆ ಡಾಂಟೆಯ ಭಾವನೆಗಳು ಅಂದಿಗೆ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಮೂಢ ಮತ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ದೇಶದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಹಾಕಿದ್ದರು.

ಆದರೂ ಡಾಂಟೆ ತನ್ನ ಉದ್ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆತ ಮರಣಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಆ ಕೃತಿ ಪುಸ್ತಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಂಡಿತು.

ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು ಡಾಂಟೆಯ ಮಕ್ಕಳು. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಂದೆ ಬರೆದ ಉದ್ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿನ ಹದಿಮೂರು ಕಾಂಡಗಳು ಮೊದಲು ಸಿಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಂತಹ ಮಹತ್ತರ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಅಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಅವುಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಡಾಂಟೆ ವಾಸ ಮಾಡಿದ್ದ ಮನೆಯನ್ನು, ಅವನು ದೇಶ ಬಹಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೀಡಾಗಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿದ್ದ ಮನೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿದರು. ಆತನ ಅಭಿಮಾನಿಗಳನ್ನು, ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದಾಯ್ತು. ಕೊನೆಗೆ ಡಾಂಟೆಯ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಶೈಲಿಯನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತ ಆ ಹದಿಮೂರು ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರು.

ಆದರೆ ಡಾಂಟೆಯ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುವುದು ಅವರಿಂದಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ಅವರು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ 'ಡಿವೈನ್ ಕಾಮೆಡಿ'ಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಕಟಿಸುವುದು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಡಾಂಟೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾದ 'ಜಾಕೋಪೋ' ಎನ್ನುವಾತನಿಗೆ ಡಾಂಟೆ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದ ಆ ಹದಿಮೂರು ಕಾಂಡಗಳು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದವು.

ತನಗೇನಾದರೂ ಅಪಾಯವಾದರೂ ತನ್ನ ಕೃತಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಾರದೆಂದು ಡಾಂಟೆ ಆ ಹದಿಮೂರು ಕಾಂಡಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ನೇತು ಹಾಕಿದ್ದ ಚಿತ್ರಪಟದ ಹಿಂದಿನ ಚಾಪೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಕನಸಿನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆ ಹದಿಮೂರು ಕಾಂಡಗಳು ಬಯಲಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಪ್ರಪಂಚದ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಮಹಾನ್ ಕಾವ್ಯ ಲಭ್ಯವಾಯ್ತು.

ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಕನಸುಗಳು ಬಿದ್ದರೂ ಅವು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ಕನಸುಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ನಮಗೆ ಬೀಳುವ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

ಕಾಡುವ ಭಯಂಕರ ಸ್ವಪ್ನಗಳು : ಭಯಾನಕವೆಂದು ತೋರಿದರೂ ಇವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳವು. ನಮಗೆ ಹಿತವಚನ ನೀಡಿ ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಿರುವ ಇಲ್ಲವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೂಕವಾಗಿ ಭಯಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ಈ ಕನಸು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮೂಲೋಚ್ಚಾಟನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೇ ಭಯ ಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ದುಶ್ಶಕುನವೆಂದು ತಲೆಮೇಲೆ ಕೈ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಕೂತರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ವಿಪತ್ತನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಕನಸುಗಳು : ಪ್ರಾಯಶಃ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವುದೋ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಥಟ್ಟನೆ ವಿಪತ್ತು ಬಂದಪ್ಪಳಿಸುವುದನ್ನು ಈ ಕನಸು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕನಸುಗಳು : ಪ್ರಾಯಶಃ ನಮಗೆ ಬೀಳುವ ಬಹುಪಾಲು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇವಕ್ಕೆ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾದ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ನಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದೂ, ಅದನ್ನೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕೊರಗಬಾರದೆಂದು ಈ ಕನಸುಗಳು ಎಚ್ಚರ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುವ ಕನಸುಗಳು :

ತುಳಿಯುತ್ತಿರುವ ದಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗ ಉಚಿತವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ಕನಸುಗಳು : ಕೆಲವು ಕನಸುಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೀಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಚಲನಚಿತ್ರದ ಫಿಲ್ಮ್ ರೀಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ



ಹಾಕಿದರೆ ಅವೇ ಚಿತ್ರಗಳು ಮೂಡುವಂತೆ ಈ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಮಾದರಿಯ ಚಿತ್ರಗಳು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ಯಾವುದೋ ವಿಚಾರವನ್ನು, ಸಂದೇಶವನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಗಮನಿಸಿಲ್ಲ, ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದೋ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಈ ಕನಸುಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಕನಸುಗಳು : ಸಾವು ಎಂದರೆ ಒಂದು ಜೀವಿಯ ಕೊನೆ. ಆದರೆ ಸಾವು ಎಂದರೆ ಹಳೆಯದರ ಕೊನೆ ಮತ್ತು ಹೊಸದರ ಆರಂಭ ಎಂದು ಕೂಡಾ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾವನ್ನು ದೇಹದ ಕೊನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಆತಂಕ, ಭಯಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಕನಸುಗಳು : ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಿಂದ ತಲ್ಲಣಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ನಮ್ಮ ನೆನಪಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕೂತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ನಮಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿಸುವ ಭಾವನೆಗಳು ವಾಸ್ತವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಸತ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಕನಸುಗಳು ನಮ್ಮ ವಾಸ್ತವ ಜೀವನದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೇ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಸ್ತವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಿರಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುವ ಕನಸುಗಳು : ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಬಲಿಷ್ಠರು, ಶಕ್ತಿವಂತರು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಜಾಗ್ರತ ಮನಸ್ಸು ಅರಿತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಅಜಾಗ್ರತ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಬುದ್ಧಿಮಾತು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಕನಸುಗಳು : ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಳವೊಂದರಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಘಟನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಸವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಾಯಶಃ ಥಟ್ಟನೆ ಆ ಸ್ಥಳದ ನೆನಪಾಗದಿರಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಎಂದೋ ಒಂದು ದಿನ ಅದೇ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕಂಡಾಗ 'ಎಲಾ ಇದನ್ನು ನಾನು ಮೊದಲೇ ಕಂಡಿದ್ದೇನಲ್ಲ' ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅತೀಂದ್ರಿಯಾನುಭವ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರೇತಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಕನಸುಗಳು : ಭೂತ-

ಪ್ರೇತಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಯಾರೂ ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಡಿದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಏನೋ ಉಪದೇಶ ನೀಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾದವರು ಮಡಿದಾಗ ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಸರಸ, ವಿನೋದಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸುವ ಕನಸುಗಳು: ಈ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂತೋಷ ಚಿತ್ತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಆನಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಾವದೋ ಕೊರತೆಯೊಂದನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ನಾವು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೂ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಅನುಭವವೊಂದನ್ನು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದು ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸು ಅಂತಹ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಸಂತೋಷವನ್ನನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಮ ಸಂಬಂಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಅತೃಪ್ತಿ ಕಾಮ ಸಂಬಂಧವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಯಾವುದೋ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಸುಖಸಂತೋಷಗಳಿಲ್ಲದೇ ಬರಡಾಗಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ ಕನಸುಗಳು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೀಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಇವೇ ಬಗೆಯ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನೋವ್ಯಾಕುಲ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಮೇಲು. ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ●

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

ಶೇಠಜಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಡಾ. ಉಮೇಶ ಸ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಇದು ನನ್ನ ಹಿರಿಯ ಮಿತ್ರ ಡಾ. ಸುನಿಲ ಅವರಿಗಾದ ಮೋಜಿನ ಅನುಭವ.

ಅವರು ಅನೇಕ ದಿನಗಳಿಂದ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬಲು ದೂರದ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಲು ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಡಾಕ್ಟರರು ಅವರದೇ ದವಾಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿನ ಅವರ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಜಿಕ್ಕು (ಜಿಪುಣಾಗ್ರೇಸರ) ಶೇಠಜಿ ಬಂದ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿದ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ - ''ಕ್ಯಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಬ್. ನಿಮ್ಮ ದವಾಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತ ತಪಾಸಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೀರೇನು?'' ಎಂದ.

ಅದಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರರು, ''ಹೌದು ಶೇಠಜಿ. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ'' ಎಂದರು.

ಅದಕ್ಕೆ ಶೇಠರು ಮುಂದುವರಿದು, ''ಆಯ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ಈ ಮೂತ್ರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ರೋಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ?'' ಎಂದರು.

ಅದಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರರು, ''ಶೇಠ್ ಸಾಹೇಬ್, ಈ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.''

ಶೇಠರು ಮುಂದುವರಿದು, 'ಆಯ್ತು ಡಾಕ್ಟರೆ, ಈ ಮೂತ್ರ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಬರುತ್ತದೆ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಅದಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರರು, ''ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದರು.

ಶೇಠ್, ''ಅಚ್ಛಾ ಡಾಕ್ಟರ್. ನಾನು ನಾಳೆ ನನ್ನ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ಬರ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಹೊರನಡೆದ.

ಮರುದಿನ ಆತ ಒಂದು ಮಾರುತಿ ವ್ಯಾನಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨ ಲೀಟರ್ ದೊಡ್ಡದಾದ ಕಾಜಿನ ಭರಣಿಯ ತುಂಬ ಮೂತ್ರ ತಂದು ಇಳಿಸಿದ. ನಂತರ ಆ ಭರಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಡಾಕ್ಟರರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿ ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಬ್ ನಾನು ಮೂತ್ರಾ ತಂದೆ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ'' ಎಂದ.

ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಡಾಕ್ಟರು ಹೌಹಾರಿದರು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೇಳಿದರು. ''ಕ್ಯಾ ಶೇಠಜೀ, ಇಷ್ಟೊಂದು ಮೂತ್ರ ಯಾಕೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ತಂದ್ರಿ? ಸಣ್ಣ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.''

ಅದಕ್ಕೆ ಶೇಠಜಿ, ''ಕ್ಯಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಬ್ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ತಂದರೂ ಬಯ್ತಿರಿ, ಭಾಳಾ ತಂದ್ರೂ ಬಯ್ತಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಭಾಳಾನೇ ತಂದೆ. ಈಗ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮೂತ್ರಾನೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡಿರಿ'' ಎಂದ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಮೂತ್ರ ತಪಾಸಣೆಯಾಗಿ ರಿಪೋರ್ಟ್ ತಯಾರಾದ ನಂತರ ಡಾಕ್ಟರರು ಶೇಠ್‌ನನ್ನು ಕರೆದು, ''ಶೇಠ್‌ಜೀ, ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರದ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೋಷವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಹೆದರುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ'' ಎಂದರು.

ಅದಕ್ಕೆ ಶೇಠ್, ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಬ್, ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದಾಯ್ತು. ಈ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹತ್ತೂ ಜನ ಹೆದರುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಆ ದೊಡ್ಡ ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮೂತ್ರವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲರ ಮೂತ್ರವನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತಂದಿದ್ದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಒಂದೇ ಮೂತ್ರ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಮೂತ್ರ ತಪಾಸಣೆಯಾದಂತಾಯಿತು'' ಎಂದ.

ಈ ಶೇಠನ ಜಿಪುಣ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರರು ಮೂರ್ಛೆ ಬೀಳುವುದೊಂದೇ ಬಾಕಿಯಿತ್ತು.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಂತರ ನನಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಹೆಡೆಯೆತ್ತಿತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶೇಠನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾರಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಖರ್ಚು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಶೇಠನ ಜಿಪುಣ ಬುದ್ಧಿ ವಿಚಾರಿಸಿರಲಿಲ್ಲವೇ? ಮರುಕ್ಷಣವೇ ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ನನ್ನದು ಜಿಪುಣ ಶೇಠನ ತಲೆಯಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಆ ಶೇಠನು ಇದಕ್ಕೂ ಏನಾದರೊಂದು ಉಪಾಯ ಯೋಚಿಸಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ಅದೇನೆಂದು ನಾನು ಇನ್ನೂ ಹುಡುಕಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

ಚರ್ಮ, ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಕಾಣುವಂತಹ ಅಂಗ. ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಭೂ ಪ್ರದೇಶದ ಹವಾಗುಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಣ್ಣ, ಅದೆಷ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ! ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ, ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ! ಬನ್ನಿ, ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ! ನೆನಪಿಡಿ. ಈ ಬಹು ಆಯ್ಕೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳಿರಬಹುದು!

೧. *ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಚರ್ಮ !*
ಅ) ಸರಿ ಬ) ತಪ್ಪು

೨. *ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಪದರಗಳಿವೆ?*
ಅ) ೧ ಬ) ೨
ಕ) ೩ ಡ) ೪

೩. *ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಚರ್ಮ, ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದಪ್ಪವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ತೆಳುವಾಗಿರುತ್ತದೆ?*
ಅ) ಅಂಗೈ ಬ) ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆ
ಕ) ಮೂಗು ಡ) ಕಿವಿ

೪. *ಯಾವ ಅಂಗದ ಚರ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ?*
ಅ) ಜಘನ ಬ) ಅಂಗಾಲು-ಅಂಗೈ
ಕ) ನೆತ್ತಿ ಡ) ಬೆನ್ನು

೫. *ಉಗುರು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಚರ್ಮದ ಭಾಗಗಳೇ ಆಗಿವೆ.*
ಅ) ಸರಿ ಬ) ತಪ್ಪು

೬. *ಕಾಲುಬೆರಳ ಉಗುರಿಗಿಂತ ಕೈಬೆರಳ ಉಗುರು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.*
ಅ) ಸರಿ ಬ) ತಪ್ಪು

೭. *ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಲೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.*
ಅ) ಸರಿ ಬ) ತಪ್ಪು

೮. *ಜಿಡ್ಡು ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಮೊಡವೆ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚು*
ಅ) ಸರಿ ಬ) ತಪ್ಪು

೯. *ಒಣಚರ್ಮವು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರಬಹುದು.*
ಅ) ಸರಿ ಬ) ಇಲ್ಲ

೧೦. *ಹೊರಚರ್ಮವು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ?*
ಅ) ಸುಮಾರು ೧೦ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
ಬ) ಸುಮಾರು ೨೭ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
ಕ) ಸುಮಾರು ೬೦ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
ಡ) ಸುಮಾರು ೯೦ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

೧೧. *ಚರ್ಮವು ಪ್ರತ್ಯಾಸ್ಥ (ಎಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ) ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತು ಯಾವುದು?*
ಅ) ರಕ್ತನಾಳ
ಬ) ಸ್ನಾಯು
ಕ) ಎಲಾಸ್ಟಿನ್, ಕೊಲಾಜಿನ್
ಡ) ಕೊಬ್ಬು

೧೨. *ರೋಮಕೂಪ (ಹೇರ್ ಫಾಲಿಕಲ್) ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾದರೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.*
ಅ) ಸರಿ ಬ) ತಪ್ಪು

೧೩. *ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿಲ್ಲ?*
i) ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ
ii) ವಿಸರ್ಜನೆ
iii) ವಿಟಮಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ
iv) ಲೈಂಗಿಕಾಕರ್ಷಣೆ
v) ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ
vi) ರಕ್ಷಣೆ
vii) ಎಲ್ಲವೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ
viii) ಯಾವುದೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿಲ್ಲ

ನಚಿಕೇತ

೧೪. *ಚರ್ಮವು ಯಾವ ವಿಟಮಿನ್ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ?*
ಅ) ಎ ಬ) ಬಿ
ಕ) ಸಿ ಡ) ಡಿ

೧೫. *ಚರ್ಮವು ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಕ. ಈ ಕೆಲಸ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ?*
ಅ) ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿದೆ
ಬ) ನರಗಳು ಉಷ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ.
ಕ) ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
ಡ) ಕೊಬ್ಬಿನ ಕರಗುವಿಕೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ

೧೬. *ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾವುದು?*
ಅ) ಮೆಲಾನಿನ್
ಬ) ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್
ಕ) ರಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣ
ಡ) ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು

೧೭. *ತೊನ್ನು ಒಂದು ಅಂಟು ರೋಗ.*
ಅ) ಸರಿ ಬ) ತಪ್ಪು

೧೮. *ಮಚ್ಚೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ !*
ಅ) ಸರಿ ಬ) ತಪ್ಪು

೧೯. *ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಚರ್ಮ ಎಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ?*
ಅ) ಜನನಾಂಗಗಳು ಬ) ಉದರ ಚರ್ಮ
ಕ) ಮುಖಚರ್ಮ ಡ) ಬೆರಳ ತುದಿ

೨೦. *ಚರ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದು.*
ಅ) ಸರಿ ಬ) ತಪ್ಪು

ಉತ್ತರಗಳು

೧. ಅ : ಎರಡನೆಯ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗ ಯಕೃತ್ತು (ಲಿವರ್)

೨. ಕ : ಅವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊರಚರ್ಮ (ಎಪಿಡರ್ಮಿಸ್) ಚರ್ಮ (ಡರ್ಮಿಸ್) ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಅಡಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದರ

(ಸಬ್ ಕ್ಯುಟೇನಿಯಸ್ ಫ್ಯಾಟ್)

೩. ಬ ಮತ್ತು ಕ:

೪. ಬ ಮತ್ತು ಡ:

೫. ಅ : ಇದನ್ನು ಚರ್ಮದ ಉಪಾಂಗ (ಅಪೆಂಡೇಜಸ್) ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಯೂ ಉಪಾಂಗವೆ!

೬. ಅ:

೭. ಅ : ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಮವು ತನ್ನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಅನಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲು, ಗಾಳಿ, ಧೂಳಿಗೆ ಕೂದಲು ಹೊಳಪು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕೆಂಚಗಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಚ್ಚುವ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ.

೮. ಅ : ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ಸದಾ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಮೊಡವೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ೪-೫ ಸಲ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಶೇ. ೭೦ರಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಚರ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳು ಜಿಡ್ಡು, ಕೊಳೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮುಖವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಆವಿಗೊಡ್ಡಬೇಕು.

೯. ಅ : ಒಣ ಚರ್ಮವಿರುವವರು ವಾರಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿಯಾದರೂ ಎಣ್ಣೆ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಖಕ್ಕೆ ಅರೆದ ಬಾದಾಮಿ + ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

೧೦. ಬ : ಹೊರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ೫ ಉಪ ಪದರಗಳಿವೆ. ಚರ್ಮಕೋಶಗಳು ಐದನೆಯ ಪದರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಮೇಲೆ ಬರುತ್ತವೆ. ೧ನೆಯ ಪದರ ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ ಅದು ಸತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಟ್ಟು -ಸಾವುಗಳ ನಡುವೆ ಸುಮಾರು ೨೭ ದಿನಗಳ ಸರಾಸರಿ ಅವಧಿಯಿರುತ್ತದೆ.

೧೧. ಕ : ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಎಲಾಸ್ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಕೊಲಾಜಿನ್‌ಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

೧೨. ಅ : ಮಹಿಳೆಯರು ಬೇಡದ ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್' ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡನ್ನು ರೋಮಕೂಪದಲ್ಲಿರಿಸಿ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

೧೩. vii : ೧೪. ಇ : ೧೫. ಕ :

೧೬. ಅ :

೧೭. ಬ : ತೊನ್ನಿಗೆ ಕಾರಣ, ಬಣ್ಣ ವಸ್ತುವಾದ ಮೆಲಾನಿನ್ನಿನ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ. ಇದು ಖಂಡಿತ ಅಂಟುರೋಗವಲ್ಲ. ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಕರ್ಮದಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತೊನ್ನಿಗೆ ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಹಚ್ಚೆ ಹೊಯ್ಯಿಸಬಹುದು. ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮೆಲಾನಿನ್ ಕೋಶಗಳ ಕಸಿಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

೧೮. ಬ : ದಟ್ಟಗಾಢ ವರ್ಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸುವ, ನೀರಾಡಿಸುವ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ಹರಿಸುವ ಮಚ್ಚೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.

೧೯. ಇ :

೨೦. ಅ : ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ಕಾರಣ, ದೇಹದ ಬಹುಭಾಗ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದಾಗ, ಅವಶ್ಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೃಷಿಕೆ (ಕಲ್ಚರ್) ಯಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ :

ಕಾಯಿಲೆ	ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ
ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ (ಜಾಂಡೀಸ್)	ಅಬ್ಬಳಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಜ್ವರ, ಹಸಿವು, ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿಯಾಗುವುದು.
ಕ್ಷಯ ರೋಗ (ಶ್ವಾಸಕೋಶ)	ಆರೈಕೆಗೆ ಬಗ್ಗದ ಮುಂದುವರಿದ ಕೆಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಕಫ ಬರುವುದು,ಸಂಜೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ವರ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಡಿತದಿಂದೆ ದೇಹ ಕೃಶವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು.
ವಿಷಮ ಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್)	ವಿಪರೀತ ಪ್ರಮಾಣದ ಜ್ವರ, ಸುಸ್ತು, ನಾಲಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಜ್ವರ ಏರುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು.
ದಡಾರ	ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು, ಬಾಯಿಯ ರುಚಿ ಮಾಯವಾಗುವುದು, ಜ್ವರದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಂದಿ/ ಗಾದರಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು.
ಮಂಗಬಾವು	ಜ್ವರ, ಕಪಾಳ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸರಾಗವಾಗಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಲು ಬಾರದು.
ಹೃದಯಾಘಾತ	ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಎದೆ ಬಿರಿದು ಹೋಗುವಂತಹ ನೋವು, ಸಿಕ್ಕಾಪಟೆ ಬೆವರುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ಅತೀವ ತೊಂದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಎದೆ ನೋವು ಸಹ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರಬಹುದು.
ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ	ಅತಿಯಾದ (ಹೆಚ್ಚಿನ) ಹಸಿವು, ವಿಪರೀತವಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮಿತಿಮೀರದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ.
ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	ವಿವರಿಸಲಾಗದಂತಹ ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬವಳಿ ಬಂದಂತಹ ಅನುಭವ

ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

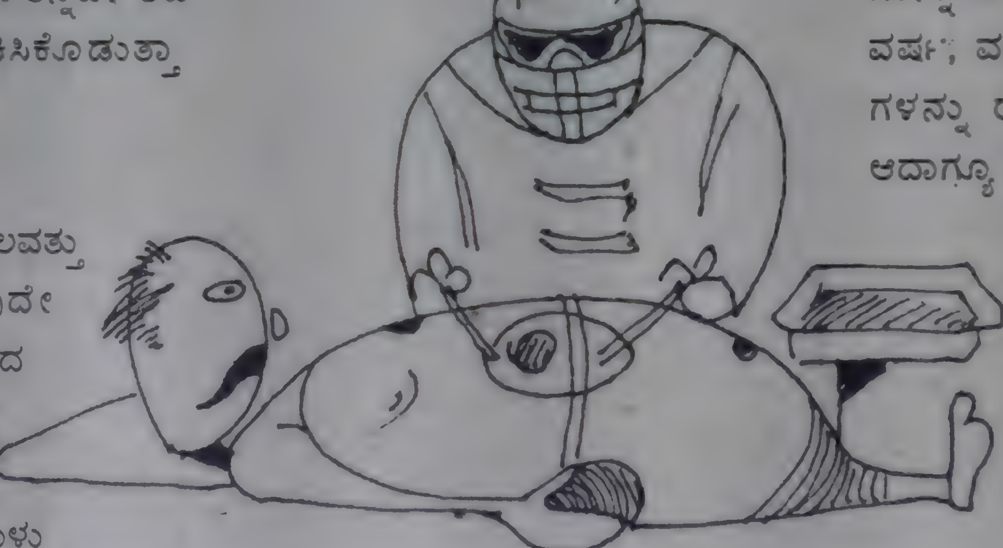
ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನ ಕಾರಣ ನಿಗೂಢವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಅಸ್ತ್ರಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ, ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಹರ್ಷದಾಯಕ ವಿದಾಯ ಕೋರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣು ಹೊಸಕಾಯಿಲೆ ಏನಲ್ಲ. ಪುರಾತನ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ಇದು ಮಾನವನನ್ನು ಕಗ್ಗಂಟಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಆರಂಭ ಭಾಗದ 'ಡುಯೋಡಿನಂ'ನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ 'ಆಸಿಡ್ ಪೆಪ್ಟಿಕ್' ತೊಂದರೆಗಳೆಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

ಅಲ್ಸರ್ :

ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕದ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳೆಲ್ಲವು ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿನ ಅಂದರೆ 'ಅಲ್ಸರ್' ರೋಗಿಗಳಿಂದಲೇ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಗಂತೂ ವಿರಾಮವೆಂಬುದೇ ಕನಸಿನ ಮಾತಾಗಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಕೈಚಳಕದ ಆದೇಶದಂತೆ ಚಾಕುಗಳು ಹುಣ್ಣುಬಿದ್ದ ಕರುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಪಾರ ನೋವು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಸಿಕ್ಕ ಪರಿಹಾರದಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಮನೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರು.



ಆಮ್ಲರೋಧಕ :

ಕಾಲ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೇದನೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಹತ್ತಿತು. ಜಠರದ ಆಮ್ಲತೆಗೆ ಅಧಿಕ ಖಾರ, ಕಾಫಿ, ಧೂಮಪಾನ ಕಾರಣವೆನ್ನಹತ್ತಿದರು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರು. ಆನುವಂಶಿಕತೆಯಿಂದಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಯಿತು. ಕಾರಣವೇನೇ ಇರಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗಂತೂ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಪರಿಹಾರ ಮರೀಚಿಕೆಯೇ ಆಯಿತು.

ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತವಾದವು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಮ್ಲವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ತರಾವರಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರು. ಇವಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆ, ರುಚಿಯ ಲೇಪನ ಹಚ್ಚಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆಹಾಕಿದರು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿಯನ್ನು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಜನತೆ ರತ್ನಗಂಬಳಿ ಹಾಸಿ ಸ್ವಾಗತಿಸಿತು. ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಜನತೆ ಸಿಕ್ಕ ಅಲ್ಪ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟರು. ಕೆಲವರಂತೂ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಚಟವನ್ನೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರು. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮೌನವಾಗಿ ಸಹಿಸಿದರು. ವೈದ್ಯರುಗಳು ವರ್ಷ, ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಇದೇ ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣೇಕೆ ಮಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡು ಹಿಡಿವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸರ್ಜನ್‌ಗಳ ಬಳಿ ಸಾಗಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು.

ಕ್ರಾಂತಿ :

ಕಾಲಚಕ್ರ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಔಷಧಿಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಗಳ ಬವಣೆ ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಸರ್ ಇರುವ ರೋಗಿ ಹಸಿದಿದ್ದರೂ ನೋವಿಗೆ ಹೆದರಿ ಉಣ್ಣುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ನೋವನ್ನು ತಣಿಸ ಲೋಸುಗ ಉಂಡರೆ, ಉಂಡ ಕೆಲಗಂಟೆಗಳಲ್ಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಅಪಾರ ವೇದನೆಗೆ ಕೊನೆ ಕಾಣಿಸಲು ಸ್ವಯಂ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರು. ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನೋವು, ಸಂಕಟವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕೊಂಡರು. ಆಗ ಅಲ್ಸರ್ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮನ್ವಂತರದ ಉಗಮವಾಯಿತು. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣನ್ನು

ಮಾಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಆವಿಷ್ಕಾರವಾದವು. ಹೆಚ್$_2$ - ಬ್ಲಾಕರ್ (ಸಿಮಿಟಿಡಿನ್, ರ್ಯಾನ್‌ಟಿಡಿನ್, ಫೆಮೋಟಿಡಿನ್) ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟಾನ್ ಪಂಪ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ (ಓಮಿಪ್ರಿಜೋಲ್, ಲ್ಯಾಸೆಪ್ರಿಜೋಲ್) ಔಷಧಿಗಳು ವೈದ್ಯರಂಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡಿದವು. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವೈದ್ಯರ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳ ಕಣ್ಮಣಿಯಾದ. ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳವರು ದಿನ ಬೆಳಗಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರು. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಿಗಳ ವೇದನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಶಮನ ನೀಡಿದವು. ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಏರಿಸಿದವು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಭಾಗದ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಖಾಲಿಬಿದ್ದವು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಚಾಕುಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಸರ್ ಕತ್ತರಿಸುವ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯಿತು. ಹೊಸತಾಗಿ ಬಂದ ಔಷಧಿಗಳು ಜಠರದ ಆಮ್ಲವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣನ್ನು ಮಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗುತ್ತಿದ್ದವಾದರೂ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲಾರವು ಎಂಬ ಗುಟ್ಟು ಬಹಳ ದಿನ ಗುಟ್ಟಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳನೇಕರು ಮತ್ತೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರಹತ್ತಿದರು. ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅರುಹಿಕೊಂಡರು. ಹೀಗೆ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸಂಶಯದ ಬೀಜ ಬಿದ್ದಿತು.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ :

ಜಠರದ ಹುಣ್ಣುಗಳ ವೇದನೆಯನ್ನನುಭವಿಸಿ ಸತ್ತಂತಹ ಅನೇಕ ಶವಗಳ ಜಠರದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುವುದನ್ನು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯದ ಡಾ. ರಾಬಿನ್ ವಾರೆನ್ ಹಾಗೂ ಆತನ ಮಿತ್ರ ಡಾ. ಬ್ಯಾರಿ ಮಾರ್ಶಾಲ್ ಅವರು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂದು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಇವರ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯರಂಗ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಆಮ್ಲವೆಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ ಸುಳ್ಳಾಗುವುದನ್ನು ಸಹಿಸದಾದರು. ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಡಾ. ಮಾರ್ಶಾಲ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ರಾಬಿನ್ ವಾರೆಸ್ ಅವರ ಹೊಸ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಮನ್ನಣೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕುಹಕ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದವು.

ಹೀಗಾಗಿ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆವಿಷ್ಕಾರವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದರು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಡಾ. ಮಾರ್ಶಾಲ್ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಿದ್ದ ಸಂಶಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಅವಿರತ ಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಲು ಮೂಲ ''ಹೆಲಿಕೊ ಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೊರಿ'' ಎಂಬ ರೋಗಾಣುಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಜಗತ್ತಿನ ವೈರುಧ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಣಿಯದೆ 'ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡು' ಎಂಬ ಗಾದೆಯಂತೆ ತಾವೇ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಹೆಲಿಕೊ ಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಅಪಾರ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಉರಿ ಸಂಕಟದ ಬಾಧೆ ತಾಳಲಾಗದೆ ಒಂದು ವರಸೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹತವಾದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾದರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಾರಣ ಎಂಬ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಠಿ ಕೊಟ್ಟವು. ಈ ಶೋಧನೆ ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಕಣ್ತೆರೆಸಿತು. ಹೀಗೆ ಡಾ. ಮಾರ್ಶಾಲರು ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಂಡರು.

ಕಲುಷಿತ :

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಹಸು, ಹಂದಿ, ನಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಉದರ ವೇದನೆಗೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಕಾರಣವೆನ್ನುವ ಸತ್ಯದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಯಿತು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಜನತೆಯ ಶೇಕಡಾ ೫೦ರಷ್ಟು ಜನರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು, ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೂ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನ ಕಾರಣ ನಿಗೂಢವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಅಸ್ತ್ರಗಳೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ, ಅಸಿಡಿಟಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಹರ್ಷದಾಯಕ ವಿದಾಯ ಕೋರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಾನವನೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಲೆಯಾಡಿದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಈಗ ಮೋಕ್ಷ ದೊರೆವ ಕಾಲ ಬಂದಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಲು ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೊಳವೆಯಂತಹ ಉಪಕರಣ ತೂರಿ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಹುಣ್ಣನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಕೆರೆದು ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ಖರ್ಚಿನ ವಿಧಾನಗಳು. ವೈದ್ಯರ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬಾಣಗಳಿವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆಂಟಿಬಾಡಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸುಲಭವಾದ, ಸರಳವಾದ, ಸೋವಿಯಾದ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಜಠರಕ್ಕೆ ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಅಮೋನಿಯ ಜಾಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ರೋಗಾಣು ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ರುಜುವಾತು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈಗ ಹೊಸತಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಚಮತ್ಕಾರದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನೆಲೆ ನಿಲುಕಲಿ. ಇಂತಹ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಆವಿಷ್ಕಾರದ ರೂವಾರಿ ಡಾ. ಮಾರ್ಶಾಲ್ ಅವರಿಗೆ ಶೀಘ್ರವೇ ನೊಬೆಲ್ ದೊರೆಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸೋಣ.

ಹೃದಯವಿದ್ರಾವಕ ಹಂದಿಗೋಡು ಕಾಯಿಲೆ

ಡಾ. ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

Emerging and Re-emerging Infectious Diseases - Global Alert - Global Response- ಇದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ೧೯೯೭ರ ಘೋಷಣೆ. ೧೯೯೭ ಏಪ್ರಿಲ್ ೭ ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (W.H.O.)ಯು ಕರೆಯಾನ್ನಿತ್ತಿತು. ಒಂದೆಡೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಮಾನವನು ಪೋಲಿಯೋ, ನಾರು ಹುಣ್ಣು, ದಡಾರ, ಧನುರ್ವಾಯು, ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು, ಮೈಲಿ ಬೇನೆ, ಮೊದಲಾದ ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಂಡು ಕೇಳರಿಯದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕ ರೋಗಗಳು ಜನ್ಮ ತಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾನವನೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವೋ, ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೋ ಕಾರಣಕರ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಉದಾ : AIDS, Ebola, Mad Cow Disease (Cruetz feldt jacob's Disease), Legionnaire's, Pneumonia, ಮುಂತಾದವು. ಹೀಗೆ ಈ ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಟು ರೋಗವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡದೆ ರೋಗಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಇಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗೋಡು ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಒಂದು.

ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗ :

ನಾವೀಗ ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದ ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವ ಮತ್ತು ನಾಗಾಲೋಟದಿಂದ ದಿನೇ ದಿನೇ ಅಲ್ಲಿಯ ಗ್ರಾಮಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ''ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗ''ದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗ'ದ ಹೆಸರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಇದೇನು ನಿನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಚರಿತ್ರೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದೆ. ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಹಂದಿಗೋಡು ಕಾಯಿಲೆಯು ಜನವರಿ ೧೮, ೧೯೭೫ರಲ್ಲಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಂದಿಗೋಡು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಇಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ, ನಮಗೆ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ರೋಗ ನಿದಾನ, ನಿವಾರಣೆ, ಔಷಧೋಪಚಾರ, ಲಸಿಕೆಯ ವಿಷಯವಿರಲಿ, ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದೇ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ನಮ್ಮ ದುರದೃಷ್ಟ. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ, ಪೋಲಿಯೋಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಯಾನಕವಾದ, ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗವು ಹತೋಟಿ ಮೀರಿ ಇಂದು ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ್ಯೂ ಇದರ ಉಪಟಳದಿಂದ ನಲುಗಿ ನರಳಿ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂದು ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೆಂದರೆ ಇದರ ಪ್ರಕೋಪದ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಸಾಗರ ತಾಲೂಕಿನ ೪೫ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ ತಾಲೂಕಿನ ೫ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸೊರಬ ತಾಲೂಕಿನ ೩ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊಸನಗರ ತಾಲೂಕಿನ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಈ ಗ್ರಾಮದ ವಾಸಿಗಳ ಬದುಕನ್ನು ದುರ್ಭರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ೧೯೭೬ ರ ವೇಳೆಗೆ ಹಂದಿಗೋಡು, ಕೆಳದಿಪುರ, ಬಂದಗದ್ದೆ ಗ್ರಾಮಗಳಿಂದಲೇ ಸುಮಾರು ೩೮ ರೋಗಿಗಳು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೯೭ರ ವೇಳೆಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ೪೩೮ ರೋಗಿಗಳು ನೊಂದಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೯೭ ರಿಂದ ಈಚೆಗೆ ೫೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟ :

ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗವನ್ನು ರೋಗವೆನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದನ್ನು ಹಂದಿಗೋಡು ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟ / Syndrome ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲತಃ ಇದೊಂದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಮೂಳೆಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ EPIPHYSES ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಈ ರೋಗವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವಿಕಲತೆ,

ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗವನ್ನು ರೋಗವೆನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದನ್ನು ಹಂದಿಗೋಡು ಲಕ್ಷಣಕೂಟ / Syndrome ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಂಜಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲತಃ ಇದೊಂದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಮೂಳೆಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ EPIPHY-SES ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಈ ರೋಗವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ವಿರೂಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಈ ರೋಗವು ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣ(ಸಮ್ಮಿಳನ)ಗಳ ಕೂಟವಾಗಿದೆ.

೧. ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಬಿಗಿದ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿದ ಬೆನ್ನು (ಗೂನು ಬೆನ್ನು) ನಡೆದಾಡಿದರೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಅಧಿಕವಾಗುವುದು.

೨. ವಕ್ರವಾಗಿ ಬಾಗಿದ ಕಾಲುಗಳು (BOWED LEGS), ಕುಂಟುವುದು, ಕೊನೆಗೆ ನಡೆದಾಡದಂತಹ ದುಃಸ್ಥಿತಿ, ತೆವಳುವಿಕೆ.

೩. ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಮೂಳೆಗಳ ಗಡಸುತನ ಹಾಳಾಗಿ, ರೋಗಿಯು ಕುಬ್ಜನಾಗುವನು (Dwarfism).

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆ ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಬದಲಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ದೆಹಲಿಯ ICMR, ಹೈದರಾಬಾದಿನ NIN ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ NIMHANS ನಂತಹ ದೇಶದ ಮಹೋನ್ನತ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಳೆದ ೨೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗದ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದು ವಿಷಾದಕರ ವಿಷಯ. ದೆಹಲಿಯ ICMR ನವರು ಈ ರೋಗವನ್ನು EFAM ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು. (EFAM ಎಂದರೆ Endemie Familial Arthritis Of Malnad).

ರೋಗದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಕೆಲ ಅಂಶಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ.

೧. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ ಏಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದೊಂದಿಗೆ ಏಡಿಯು ಸಂಪರ್ಕ ರೋಗಜನ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರಬಹುದು. ಹಂದಿಗೋಡು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಜನಾಂಗದವರು ಏಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ. ೧೯೬೯ರಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ Cadmium ಯುಕ್ತ ಕಲ್ಮಶದಿಂದ ಚಿಂಜು ನದಿಯ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿತು. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಏಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದ ಜಪಾನಿಯರಲ್ಲಿಯೂ ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗದಂತೆಯೇ ಇರುವ ಅವೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಚೀನಾದಲ್ಲಿಯೂ 'ಫ್ಯಾಂಕೊನಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾದ ರೋಗವೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಉಂಟಾಯಿತು. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಏಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯೇ ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಇಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಲು ಜಪಾನ್ ಮತ್ತು ಚೀನಾ ದೇಶದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಷ್ಠಿ ನೀಡಿವೆ.

೨. ರಿಕೆಟ್ಸ್ (RICKETS) ರೋಗವನ್ನು ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಲುವುದರಿಂದ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ'ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗವು ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಶಂಕಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಈ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಈ ರೋಗವು ಯಾವ ವಯೋಮಿತಿ, ಲಿಂಗ ಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರ ಆಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ೨೫-೩೦ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ.

೧೯೭೩ರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗದಂತಹ ರೋಗವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನಾಂಗವೊಂದರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಇದು ಬಹುವಾಗಿ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ ಇದನ್ನು Senile Joint Disease ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು.

೩. ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾದವರ (Consanguinous Marriages) ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮರಿಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಜಾಡನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. Autosomal Dominant ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ರವಾನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ :

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯ ಮಾತು ಗಗನ ಕುಸುಮ. ರೋಗದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣ ಲಭ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಈ ಕಗ್ಗಂಟನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬಹುದು. ರೋಗದಿಂದುಂಟಾದ ಅಂಗ ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಭಾಗಶಃ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಷ್ಟೇ! ೧೯೮೮ ರಿಂದ ೧೯೮೮ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೫ ಜನ ರೋಗಿಗಳು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಫಲವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಮ್ಮ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನೇ ರೋಗ ಉಪಶಮನವೆಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡ ಸರ್ಕಾರವು ೧೯೮೮ ರಲ್ಲಿ ಸಾಗರದ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗೋಡು ರೋಗಿಗಳಿಗೆಂದೇ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದು, ರೋಗಿಗಳು ಅದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗ, ಸಂಚಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಗಳ ಪುನರ್ವಸತಿಗಾಗಿ ಮನೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ವಸತಿಯುತ ಶಾಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರು ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಘನ ಸರ್ಕಾರವು ಅಂಗವಿಕಲರಾದವರಿಗೆ ಮಾಸಿಕವಾಗಿ ರೂ. ೭೫/- ಗಳ ಧನ ಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ರೋಗನಿದಾನ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ಕನಸಿನ ಮಾತು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯೇ ಇಂದು ನಮಗಿರುವ ಏಕೈಕ ಅಸ್ತ್ರ.

ರೋಗವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ :

- ★ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಿಂದ ಪೂಷಿತಗೊಂಡ ಏಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ★ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ - ಡಿ ಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
- ★ ಸಗೋತ್ರದ ವಿವಾಹಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ.
- ★ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ.
- ★ ರೋಗದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಿ, ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯದ ಹೊರತು, ಸರ್ಕಾರ ಏನೇ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಿದರೂ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ತೊಳೆದಂತಾಗುವುದು.



ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಒಂದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಾಗಿರುವ ಉಪಕುಲಪತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಈ ಬಗ್ಗೆ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಹಾಗೂ ಸರ್ ಸಿ. ರಾಮಲಿಂಗಾರೆಡ್ಡಿಯವರು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

- ಅವನು ಬೌದ್ಧಿಕ ಔನ್ನತ್ಯ (ಇಂಟಲೆಕ್ಚುವಲ್ ಎಮಿನೆನ್ಸ್) ವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ತನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಯುತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವನಿಗಿರಬೇಕು.
- ತನ್ನ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದ ವಿಷಯ ಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಗತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರಿವು ಇರಬೇಕು.
- ಭಾರತ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಬಂಧಿತ ಮಾಹಿತಿಯು ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
- ಅವನಿಗೆ ನೈತಿಕತೆಯಿರಬೇಕು. ಚಾರಿತ್ರ್ಯವಿರಬೇಕು. ದಿಟ್ಟತನವಿರಬೇಕು. ತನ್ನದೇ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿರಬೇಕು.
- ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಘನತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯಿರಬೇಕು. ತನ್ನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಇತರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಲ್ಲಂತೆ ಆಡಳಿತ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಛಲ ಅವನಿಗಿರಬೇಕು.

ಇಂತಹ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿದ್ವಾಂಸನನ್ನು ಹುಡುಕಿ, ಅವನನ್ನು ಕರೆತಂದು, ಉಪಕುಲಪತಿ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇರಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಆದರೆ ನಾವು ಕಂಗಾಲಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಕಾರ್ಮೋಡದಲ್ಲಿ ಆಗೊಂದು ಈಗೊಂದು ಸೆಳೆಮಿಂಚು ಗೋಚರಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ನಾಡು ಡಿ.ಸಿ. ಪಾವಟೆ, ಡಾ। ನಂಜುಂಡಪ್ಪರವರಂತಹ ದೈತ್ಯ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಉಪಕುಲಪತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಮರೆತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಈ ಮಹನೀಯರ ಜೊತೆಗೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದುವೇ ಡಾ। (ಶ್ರೀಮತಿ) ಎಸ್. ಕಾಂತಾ! ಕರ್ನಾಟಕದ ರಾಜೀವಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಉಪಕುಲಪತಿ, ಜನಪ್ರಿಯ ಅಧ್ಯಾಪಕಿ, ದಕ್ಷ ಆಡಳಿತಗಾರ್ತಿ, ಡಾ। ಎಸ್. ಕಾಂತಾ!!



ಡಾ। ಎಸ್. ಕಾಂತಾರವರು ಜೂನ್ ೬, ೧೯೩೮ರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದರು. ಪತಿ ವಿಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಡಾ। ಜಾಧವ್. ಇವರು ೧೯೬೮ರಲ್ಲಿ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ಮೈಸೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಉಪನ್ಯಾಸಕಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನವನ್ನಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯ ಹುದ್ದೆಗೆ ಬಡತಿ ಪಡೆದು ೧೯೭೯ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದರು. ನಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ನಿರ್ದೇಶಕಿಯಾಗಿ, ೦೧.೦೬ .೯೬ ರಂದು ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಉಪ ಕುಲಪತಿಗಳಾಗಿ ನೇಮಕಗೊಂಡರು.

ಡಾ। ಎಸ್. ಕಾಂತಾರವರು ಪಡೆದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು

- ★ ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪುರಸ್ಕಾರ: ಅನುಪಮ ವೈದ್ಯಶಿಕ್ಷಕಿಯೆಂದು ೧೯೯೮ ರಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿದೆ.
- ★ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ : ೦೮.೦೩.೯೯ ರಂದು ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರದಾನಿಸಲಾಯಿತು.
- ★ ಅತಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದಕ : ನವದೆಹಲಿಯ 'ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಆಫ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಚೆಸ್ಟ್ ಫಿಜಿಶಿಯನ್ಸ್' ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.
- ★ ಆಡಳಿತ ಶಿರೋಮಣಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ : ೨೭.೦೯.೯೮ ರಂದು ಚಿತ್ರದುರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶರಣು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಉತ್ಸವದಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿದೆ.
- ★ 'ಮ್ಯಾನ್ ಆಫ್ ದಿ ಇಯರ್ ೧೯೯೮ ಅವಾರ್ಡ್' : - ಅಮೆರಿಕ, ನಾರ್ಥ್ ಕೆರೋಲಿನದ ಅಮೆರಿಕನ್ ಬಯೋಗ್ರಾಫರ್ಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನವರು ಪ್ರದಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ.
- ★ ''ಫೈವ್ ಥೌಸಂಡ್ ಪರ್ಸನಾಲಿಟೀಸ್-ಇನ್ ದಿ ವರ್ಲ್ಡ್'' ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕನ್ ಬಯೋಗ್ರಾಫರ್ಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟಿನವರು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ। (ಶ್ರೀಮತಿ) ಎಸ್. ಕಾಂತಾರವರು ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು. ಹಾಗೆಯೇ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿರುವಂತಹವರು.

ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಮಹತ್ತರ ಸಾಧನೆ

ಡಾ। (ಶ್ರೀಮತಿ) ಎಸ್. ಕಾಂತಾರವರಿಗೆ ೨೮ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬೋಧನಾ ಅನುಭವವಿದೆ. ೧೮ ವರ್ಷಗಳ ಆಡಳಿತ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅನುಭವವಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ದಶಕಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಅನುಭವವಿದೆ. ಹಲವು ಪ್ರೌಢ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಇವರು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಮಾವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪದಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಅನುಪಮ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕನಸನ್ನು ಕಂಡಿತಾದರೂ, ಅದು ಜಾರಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ. ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ, ನಾವು ೦೧-೦೬-೧೯೯೬ ರಲ್ಲಿ ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆವು. ಅದರ ಮೊದಲ ಕುಲಪತಿಗಳಾಗಿ ಡಾ। (ಶ್ರೀಮತಿ) ಎಸ್. ಕಾಂತಾರವರು, ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುವಂತಹ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅದನ್ನು ಈ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವರು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ದಾಖಲೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಮನವರ್ತೆ ಕಾವಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಂಪಸ್ ನಿರ್ಮಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಬೌರಿಂಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು 'ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಹೆಲ್ತ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್' ಅನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಅದಮ್ಯ ಬಯಕೆ ಅವರದಾಗಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಳೆದ ಮೇ ೩೧ರಂದು ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ನಾಡು ಕಂಡ ದಕ್ಷ ಉಪಕುಲಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಾ। ಎಸ್. ಕಾಂತಾ ರವರೂ ಸಹ ಒಬ್ಬರು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಡಿಜಿಟಲ್ : ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ "ಡಿಜಿಟಲ್ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರ" ಬಹಳ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದದ್ದು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ತಮ್ಮ ಇ-ಮೇಲ್ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ ನೆಟ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ, ಆರೋಗ್ಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗ್ರಂಥ ಭಂಡಾರ ವನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬಹುದು! ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ೨೪೭ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಡನೆ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಿಂದಿನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ತನ್ನ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕ್ಯಾಂಪಸ್ : ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಕಟ್ಟಡವು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಏನೇನೂ ಸಾಲದು. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತರಹಳ್ಳಿ ಮನವರ್ತೆ ಕಾವಲಿನಲ್ಲಿ ೫೫ ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯಕ್ಕಾಗಿ ಕಾದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಕಟ್ಟಡ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಕಟ್ಟಡ ಹಾಗೂ ಅತಿಥಿ ಗೃಹ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಆರಂಭವಾಗಲಿವೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ತನ್ನದೇ ಆದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜನ್ನೂ ಹೊಂದುವ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬೌರಿಂಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಹೊಸ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಇದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕಾಲೇಜಾದ ಕಾರಣದಿಂದ, ಸಹಜವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಟ್ಟ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಲ್ಲ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ವ್ಯಾಸಂಗಗಳು

ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆರಂಭಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಹೊಸ ಸಹಾಯಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯಾಸಂಗಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

೧)	ಅನೆಸ್ತೀಸಿಯ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ	- ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ
೨)	ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ	- ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ
೩)	ನ್ಯೂರೋಸೈನ್ಸ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ	- ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ
೪)	ಆಪರೇಶನ್ ಥಿಯೇಟರ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ	- ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ
೫)	ಪರ್ಫ್ಯೂಶನ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ	- ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ
೬)	ರೀನಲ್ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ	- ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ
೭)	ರೆಸ್ಪಿರೇಟರ್ ಕೇರ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ	- ಬಿ.ಎಸ್ಸಿ

ಡಿಜಿಟಲ್ ಗ್ರಂಥಾಲಯ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ೧೯೯೯ - ೨೦೦೦ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 'ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಗ್ರಂಥಪಾಲನೆಯ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೋಮ ಶಿಕ್ಷಣ'ವನ್ನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಆರಂಭಿಸಲಿದೆ.

ಶಹರದ ಮಕ್ಕಳು ಸೀಸ [ಲೆಡ್] ದ ವಿಷವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ

ಡಾ। ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಹೌದು. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿದವರು ಜೋರ್ಜ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ದವರು. ಅವರು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ೨೨,೦೦೦ ಜನ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೀಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಪ್ರತಿ ಶತ ೪೦ಕ್ಕಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೀಸ ವಿಷದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿತ್ತು. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ವಿಷದ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದವು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ೨೨,೦೦೦ ಜನ ಮಕ್ಕಳು ಭಾರತದ ದೊಡ್ಡ ಶಹರಗಳೆನಿಸಿದ ದೆಹಲಿ, ಮುಂಬೈ, ಕಲಕತ್ತಾ, ಚೆನ್ನೈ, ಹೈದ್ರಾಬಾದ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಮುಂತಾದ ಊರುಗಳಿಂದ. ಅಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳು ಸೀಸದ ವಿಷವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿರುವರು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸೀಸ ಧಾತುವಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವರು ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳಬಹುದು.

ನಿಜ. ಸೀಸ ಧಾತುವು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದಿಂದ ಸೇರುವುದು. ಅನೇಕ ಕಡೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸೀಸ ಪೈಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸೀಸ ಧಾತು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಣ್ಣಗಳು ಗೊಂಬೆಗಳಲ್ಲಿ, ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆ ಸೀಸ ಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿದ ಡಬ್ಬಿಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೀಸವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹತ್ತಾರು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಸ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಈ ಸೀಸ ದೇಹ ಸೇರಲು ಅನ್ನಮಾರ್ಗವನ್ನಾಗಲೀ ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗವನ್ನಾಗಲೀ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಆಹಾರ - ಪೇಯಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರಿದ ಸೀಸ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೇರುವುದು. ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಪುಪ್ಪುಸ ಸೇರಿದ ಸೀಸ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಎಂಥ ಜನರು ಜಾಸ್ತಿ ಸೀಸವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ? ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹ ದಾರ್ಢ್ಯವಿದ್ದವರು ಜಾಸ್ತಿ ಹೀರುವರೋ



ಆಹಾರ ಅಭಾವದಿಂದ ಬಳಲುವರು ಜಾಸ್ತಿ ಹೀರುವರೋ ? ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿದ್ದವು. ಆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಂತೆ ಆಹಾರ ಅಭಾವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವರು, ಕಬ್ಬಿಣ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ರಕ್ತ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಜಾಸ್ತಿ ಸೀಸವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಡವರ, ದೀನ ದಲಿತರ ಮಕ್ಕಳು ಸೀಸದ ವಿಷ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬಳಲುವರು ಎಂದಾಗುವುದು.

ರಕ್ತ ಸೇರಿದ ಈ ಧಾತು ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ? ಒಂದಲ್ಲ, ಹಲವಾರು ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಈ ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗಾಂಶ ಎಂದರೆ ಮೆದುಳು. ಮೆದುಳಿನ ಜೀವಕಣಗಳು ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಲರೋಗದಂಥ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಹಲವಾರು ತೊಡಕುಗಳು ತೋರಿ ಮಗುವು ಮಂದಬುದ್ಧಿಯದಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸೀಸವು ನರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಂಗೈಗಳು ಜೋತಾಡುತ್ತವೆ.

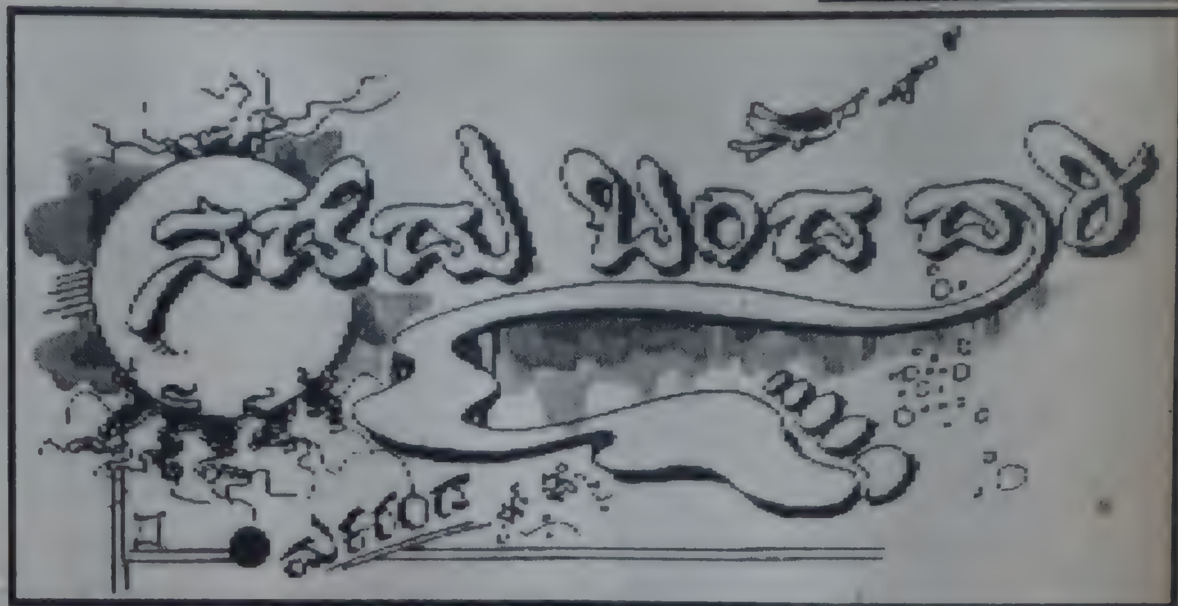
ಸೀಸವು ರಕ್ತದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸೀಸದ ಅಣುಗಳು ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಕೆಂಪು ಗೋಲಕಗಳು ಬೇಗನೆ ಒಡೆದು ರಕ್ತವು ಲಯವಾಗುವಂತಾಗುವುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಗಾಂಶ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ. ಸೀಸದ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಮೇಲೆ ನಡೆದು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ ಸೋರಿ ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲುವು - ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಧಾತು ಸೇರಿ ಸಂಧಿವಾತ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಲನೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಬಳಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಸೀಸದ ಪ್ರಭಾವ ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆದು, ಕರುಳು ಒರಟುಗಟ್ಟುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉರುಳಾಡಿ ನೋವಿನಿಂದ ಒದ್ದಾಡುವುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ನಾವು ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತಿರುವೆವಲ್ಲ? ❐



ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ತಾನಿರಬೇಕಾದ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ಒಂದು ದಿವಸ ಮೂರು ಜನ ಗಂಡಸರು ಓರ್ವ ಯುವತಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ನ ಮೇಜಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡರು. ಅವರೆಲ್ಲರು ಕಪ್ಪು ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಯುವತಿಯು ನಖಶಿಖಾಂತ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿದ್ದಳು. ಕಣ್ಣುಗಳಿರಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಿಂಡಿಯಿತ್ತು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಆಕೆ ಹೊರ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಚಂದಿರ ವದನೆಯ ಬೆಳದಿಂಗಳು ಬಾಡಲಿಲ್ಲ !

ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಓರ್ವ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ. ಸೇನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಜೆರೂಸಲೇಮಿನಲ್ಲಿ ಸೇಂಟ್ ಜಾನ್ಸ್ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿತ್ತು. ೧೯೭೦ರಲ್ಲಿ ಅವನು ಅಲ್ಲಿ ಎರವಲು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೂವರು ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ವರ್ಷ ಈ ಮೂವರು ವೈದ್ಯರು ಸುಮಾರು೬೫,೦೦೦ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಅರಬ್ಬರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಮರುಭೂಮಿಯ ಅಲೆಮಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದ ಜಿಪ್ಸಿಗಳೂ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ೫೦೦ ಜನರನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ (ಏರ್ ಕಂಡೀಶನಿಂಗ್) ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ದಟ್ಟ ಜನಸಂದಣಿ. ಸದಾ ಗುಜುಗುಜು ಶಬ್ದ. ಇಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಗೆಡುವುದು ಸಹಜವೇ ಆಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಬಳೆದಿದ್ದ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರ ಬಲಬದಿಗೆ ಒಂದು ಕುರ್ಚಿ, ಅಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಓರ್ವ ಅರಬ್ ನರ್ಸ್ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ದುಬಾಷಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಇಂತಹ ಗೊಂದಲಮಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಒಂದು ಸಾಹಸದ ಕೆಲಸವೇ ಆಗಿತ್ತು. ಜನರನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬಿಡುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ತಾನಿರಬೇಕಾದ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ಒಂದು ದಿವಸ ಮೂರು ಜನ ಗಂಡಸರು ಓರ್ವ ಯುವತಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ನ ಮೇಜಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತುಕೊಂಡರು. ಅವರೆಲ್ಲರು ಕಪ್ಪು ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದರು. ಆ ಯುವತಿಯು ನಖಶಿಖಾಂತ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿದ್ದಳು. ಕಣ್ಣುಗಳಿರಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಿಂಡಿಯಿತ್ತು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಆಕೆ ಹೊರ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

''ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದ್ ಜನ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ? ಅವರನ್ನೆಲ್ಲ ಆಚೆಗೆ ಹೋಗೋದಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ'' ಎಂದನು ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್.

''ಇಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ... ಅವರು ಯಾರೂ ಹೋಗೋಕೆ ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲ. ಈ ಹುಡುಗೀ ಜೊತೇನೆ ಇರಬೇಕೂಂತ ಹಠ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ...''

''ಓ.ಕೆ... ಮುಂದಿನ ರೋಗೀನ ಕರೆಯಿರಿ'' ಎಂದ ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್, ಅವರನ್ನು ಹೊರ ಕಳಿಸುವಂತೆ ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿದ.

ಆ ನಾಲ್ಕೂ ಜನರು ಒಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಹೋದರು. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಮತ್ತೋರ್ವ ರೋಗಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ. ಆಗ ದುಬಾಷಿ ನರ್ಸ್ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಹೇಳಿದ.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ... ನೀವು ಬೇಕಾದ್ರೆ ಹುಡುಗೀ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡಬಹುದಂತೆ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸರಿಸಬಾರದಂತೆ. ನೀವು ಮಾತಾಡೋವಾಗ ಅವರೆಲ್ಲ ಆಕೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ನಿಂತಿರ್ತಾರಂತೆ...''

ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ನಿಗೆ ಕೋಪವೇ ಬಂದಿತು. ತಾನು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅವರೆಲ್ಲ ದೂರ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದ. ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಠಿಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರೆಲ್ಲ ಮೂಲೆ ಸೇರಿದರು. ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದ.

''ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮುಸುಕು ತೆಗೆಯೋದಿಕ್ಕೆ ಹೇಳು''

''ಇಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ'' ಎಂದ ನರ್ಸ್ ''ಈ ಜನ ಮುಸುಕು ತೆಗೆಯೋದಿಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಕೊಡೋಲ್ಲ.''

''ಹುಂ... ಹೋಗಿ ಅಬು ಅಚ್‌ಮಟ್‌ನನ್ನು ಕರಕೊಂಡು ಬಾ'' ಎಂದ ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್. ಅಬು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹಿರಿಯ ನರ್ಸ್. ಅವನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನಿಗೆ ಅಪಾರ

ಅನುಭವವಿತ್ತು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿತ್ತು, ತಾಳ್ಮೆಯಿತ್ತು. ಅಬು ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್. ಕೂಡಲೇ ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು, ಅವಳ ಜೊತೆ ಬಂದಿದ್ದ ರಕ್ಷಕರನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಅಬು ಹೊರ ಹೊರಟನು. ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿದನು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು, ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿದನು.

ಹುಡುಗಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಳು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮುಸುಕನ್ನು ಸರಿಸಿದಳು!

ಒಮ್ಮೆಲೆ ಬೆಳದಿಂಗಳು ಹರಡಿದಂತಾಯಿತು!

ಅಪೂರ್ವ ಸೌಂದರ್ಯವತಿಯಾಗಿದ್ದಳು ಆಕೆ.

ಆ ಸುಂದರಿ ತಲೆ ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದಳು.

ಮೋಡ ಸರಿದು ಬೆಳಗುವ ಪೂರ್ಣ ಚಂದಿರನಂತಿದ್ದ ಆ ಸೊಬಗ ರಾಶಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ವಿಸ್ಮಿತನಾದ ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್, ತನ್ನ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಹುಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಿದನು.

''ಏನು ತೊಂದರೆಯಮ್ಮ?''

''ಡಾಕ್ಟೇ... ನನ್ನ ಎಡಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂಚು ಹೊಡೆದ ಸಾಗೆ, ಬೆಳಕು ಹೊಡೀತಾ ಇರುತ್ತೆ.''

ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು. ಆಕೆಗೆ ''ಮಾರಕ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ'' (ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನಂಟ್ ಮಯೋಪಿಯ) ಎಂಬ ಅಪರೂಪದ ಕಣ್ಣು ರೋಗವಿರುವುದು ಅವನಿಗೆ ಖಚಿತವಾಯಿತು.

ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದವು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಕೆಯು ತೀವ್ರ ಸಮೀಪದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ೨೦ ಡಯಾಪ್ಟರಿನ ಮಸೂರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಿಳಿದನು. ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹಿಂಭಾಗದವರೆಗೆ ಇದ್ದ ಉದ್ದ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದ ಕಾರಣ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಿತ್ತು. ಇದರ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲಾಗಿತ್ತು. ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಎಡಭಾಗ ಕಳಚಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ಸುಂದರಿಗೆ ಮಿಂಚು ಹೊಡೆಯುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಚಿ ಬೇರ್ಪಟ್ಟರೆ, ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಆಕೆಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಅಂಧತ್ವ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ಎಡಗಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬಲಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ತಲೆದೋರಬಹುದಿತ್ತು.

ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಆ ಚಂದಿರ ವದನೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ, ಆಕೆಗೆ ಒದಗಿರುವ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಾನು ಓದಿದ್ದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಬಂಧವೊಂದು ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಆ ಪ್ರಬಂಧವನ್ನು ರಶಿಯನ್ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಬರೆದಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರಬಂಧವು 'ಬ್ರಿಟಿಶ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಆಫ್ತಾಲಮಾಲಜಿ' ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು! ಆ ಪ್ರಬಂಧವು ಚಂದಿರ ವದನೆಗೆ ಒದಗಿದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಒಂದು ನೂತನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿತ್ತು!

ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಚಂದಿರ ವದನೆಗೆ ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹೇಳಿದನು. ಆಕೆ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ತಂದೆ ಮತ್ತು ಅಣ್ಣಂದಿರು ಮತ್ತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದಳು. ನೀನು ಬರಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕುರುಡಿಯಾಗುತ್ತೀಯ. ನಾನೊಂದು ಹೊಸ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಗುಣವಾದರೂ ಆಗಬಹುದು ಎಂದನು. ಆಕೆಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಅಬುವನ್ನು ಕರೆಸಿ ಎಲ್ಲ ವಿವರಿಸಿ, ಅವಳ ಮನೆಯವರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದ.

ಒಂದಿಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಕಳೆದವು.

ಚಂದಿರವದನೆಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ನನ್ನು ತಲುಪಿತು.

ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಮಾರಕ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಕ್ಕೆ ನಿಖರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ರಶಿಯನ್ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯನ ಪ್ರಬಂಧದನ್ವಯ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ನಾರನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಿ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಚದಂತೆ ವಿಶೇಷ ಆಸರೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಕಸಿಗಾಗಿ ತೊಡೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ''ಫೇಶಿಯ ಲಾಟ'' ಎಂಬ ನಾರು ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈ ನಾರು ಅಂಗಾಂಶ ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಹೊದಿಕೆ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅನೇಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾರುಕಸಿಯನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪರಿಪಾಠವಿದೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶವಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನಾರು ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಚಂದಿರ ವದನೆಯ ತೊಡೆಯಿಂದಲೇ ಪೇಶಿಯ ಲಾಟವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಕಸಿಗಾಗಿ ನಾರು ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತೊಡೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಲೆಯು ಉಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು.

ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಚಂದಿರ ವದನೆಯಿದ್ದ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಹೋದನು. ದುಬಾಷಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ತಾನು ಮಾಡಲಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದನು. ನಾರು ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಆಕೆಯ ತೊಡೆಯಿಂದಲೇ ಛೇದಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಗೆಯುವಾಗ ನೋವೇನು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೋಯದಂತೆ ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದನು. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಆಕೆ ತನಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿ, ಸಹಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಕೇಸ್ ಶೀಟನ್ನು ಮುಂದು ಮಾಡಿದನು. ಚಂದಿರ ವದವೆಯು ನಾಚುತ್ತ ತನಗೆ ಓದು ಬರಹ ಬಾರದೆಂದಳು. ಕೊನೆಗೆ ದುಬಾಷಿಯು, ಸಹಿ ಮಾಡಬೇಕಾದೆಡೆ 'X' ಗುರುತನ್ನು ಹಾಕುವಂತೆ ಹೇಳಿದನು. ಆಕೆ 'X' ಗುರುತನ್ನು ಹಾಕಿದಳು. ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಿವರಿಸಿದನು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ಕುರುಡಿಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ ಎಂದನು. ಆಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣವು ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಉಪಕರಣ ನೂತನ ನಮೂನೆಯದು. ಅದೆಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಅದನ್ನು ಯಾರಿಂದಲಾದರೂ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ದಿನಗಳೇ ಹಿಡಿದವು. ಈ ಅವಧಿ

(೪೧ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮಕ್ಕಳ ಮಾರಕ ರೋಗ - ರಕ್ತಾರ್ಬುದ

ಡಾ। ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

"ಹದಿನೈದು ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳಿಂದ ನಸಿನಸಿ ಜ್ವರ, ಯಾವತ್ತೂ ಸುಸ್ತು. ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ಮೇಲೆ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ, ಬಗಲಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಾದವು. ಹದಗಡಲೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದೆವು. ಊರಲ್ಲೆ ಐದಾರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿ, ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟರೂ ಜ್ವರ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರಲೊಲ್ಲದು. ಈಗ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲೂ ನೋವು. ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಚಿಟ್ಟನೆ ಚೀರುತ್ತಾನೆ."

"ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂಗು ಬಿಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾವಿಗಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಇವತ್ತು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೆಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮೆಂದರೆ ಅಂತಿಂಥ ಕೆಮ್ಮಲ್ಲ. ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ರಕ್ತ ಕಾರಿದಳು. ಭಯಾನಕ ದೃಶ್ಯ. ಹೌಹಾರಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆವು."

"ಆರು ವರ್ಷದ ಪುಟ್ಟು, ಆಟ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಚೂಟಿ. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ತುಂಬಾ ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಜ್ವರ ಪರ, ಕೆಮ್ಮು ಗಿಮ್ಮು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಹಸಿವು ಇಲ್ಲಾ ಅನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಆಟಕ್ಕೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಬಾಣಂತಿಯ ಹಾಗೆ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ನೋವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅಶಕ್ತಿಗಾಗಿ, ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಊರಲ್ಲಿಯ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಟಾನಿಕ್ ಕೊಟ್ಟರೂ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲೊಲ್ಲದು."

ಒಂದೆಲ್ಲಾ ಮೊರೆ ಹೊಕ್ಕು ಬಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ತಪಾಸು ಮಾಡಿ, ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಿಗುವ ಉತ್ತರ "ರಕ್ತಾರ್ಬುದ"

'ಅರ್ಬುದ' ಆ ಹೆಸರೇ ಭಯಾನಕ. ಅರ್ಬುದಗ್ರಸ್ತನಾದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮೃತ್ಯು ದವಡೆಯೊಳಗೆ ಸಿಲುಕಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಲ್ಲಣಿಸಿದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯೇನಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಅಜೇಯತ್ವವನ್ನು ಈಗಲೂ ಮೆರೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ವೈದ್ಯ ಮೇಧಾವಿಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲನ್ನೊಡ್ಡಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ, ಮೃತ್ಯುವಿನತ್ತ ಮಕ್ಕಳು ಮೆಟ್ಟಲು ಹತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಅರ್ಬುದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 'ರಕ್ತಾರ್ಬುದ'ದ್ದು ಸಿಂಹಪಾಲು.

ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಅತಿರೇಕವಾಗಿಯೂ, ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿಯೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ತೊಡಗಿ,. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಾನವಾದ ನವಿರ್ಜಾಲೋಳ್ಪರೆಯ ಸಮೂಹಗಳಲ್ಲಿ ಮಜ್ಜೆಯ ಅಥವಾ ಹಾಲ್ರಸಕಣ ಮೂಲ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಆಯಾ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಉಳಿದ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮೂಲ ಕೋಶಗಳೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಇವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಈ ರೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು.

ತನ್ನ ಮೂಲಕ ಜಟಿಲ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಈ ಭೀಕರ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸದಿರುವುದು ಒಂದು ಅಪ್ರಿಯ ಸತ್ಯವೇ ಸರಿ. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅದರ ವಜ್ರಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವೈರಸ್ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಇದು ಕೆಲವು ತಳಿಗಳಲ್ಲೇ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕೋಪ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡದ ಊಹೆ. ವಿಕಿರಣತೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ. ಎರಡನೆಯ ಮಹಾ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಅಣುಬಾಂಬಿನ ವಿಕಿರಣತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತಾರ್ಬುದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರು ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯ ಮೇಲಿನ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೋಗವು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ರೋಗದ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ತೀವ್ರತರ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ದೀರ್ಘತರ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ರೂಪರೇಷೆಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ತೀವ್ರತರ ಹಾಲ್ರಸಕಣದ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ, ತೀವ್ರತರ ಹಾಲ್ರಸಕಣೇತರ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ, ದೀರ್ಘತರ ಮಜ್ಜಕಣದ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಶೇಕಡಾ ೭೬ ತೀವ್ರತರ ಹಾಲ್ರಸಕಣದ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ, ಶೇಕಡ ೨೧ ತೀವ್ರತರ ಹಾಲ್ರಸಕಣೇತರ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ, ಶೇಕಡಾ ೩ ದೀರ್ಘತರ ಮಜ್ಜಕಣದ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

೧) ತೀವ್ರತರ ಹಾಲ್ರಸಕಣದ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ

ಅ) ಸಾಮಾನ್ಯ ನಮೂನೆ

ಬ) 'ಟಿ' ಜೀವಕೋಶ ನಮೂನೆ

ಕ) 'ಬಿ' ಜೀವಕೋಶ ಸಮೂನೆ

ಡ) 'ನೆಲ' ಜೀವಕೋಶ ನಮೂನೆ

೨) ತೀವ್ರತರ ಹಾಲ್ರಸಕಣೇತರ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ

ಅ) ತೀವ್ರತರ ಮಜ್ಜೆಕಣ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ

ಬ) ಕನ್ನೇಸರೋಲವಿಯ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ

ಕ) ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಮಜ್ಜೆಕಣದ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ

ಡ) ಒಂಟಿ ಜೀವಿ ಕಣೋತ್ಪಾದಕ ಕೋಶದ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ

೩) ದೀರ್ಘತರ ಮಜ್ಜೆ ಕಣದ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ

ಅ) ಪ್ರಬುದ್ಧ ನಮೂನೆ

ಬ) ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ನಮೂನೆ

ಕ) ಅನುವಂಶಿಕ ನಮೂನೆ

ರಕ್ತದ ಸಂಯೋಜನೆ

ರಕ್ತ ಎಂದರೆ ಜೀವವಾಹಿನಿ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಶೇಕಡಾ ೪೬ರಷ್ಟು ಭಾಗವೂ, ರಕ್ತದ್ರವ ಶೇಕಡಾ ೫೪ರಷ್ಟು ಭಾಗವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಾರಜನಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಜೈವಿಕ ಮತ್ತು ಅಜೈವಿಕ ವಸ್ತುಗಳೂ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ, ಅಂತಃಶ್ರವಗಳೂ ನಿರೋಧಕ ಕಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ವಾಹಕಗಳು, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ದುಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ನವಿರ್ಜಾಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮಂಡಲದಲ್ಲೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಧಾವಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಚಪ್ಪಟೆ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಧಾನ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೇ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ, ಅತಿಯಾಗಿ, ಗುಣದಲ್ಲೂ, ಆಕಾರದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ ಉಳಿದ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಇಳಿಮುಖದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರುವುದಲ್ಲದೇ ಅಂಗ, ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ಉಬ್ಬಸಗಳ ಆಗರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ನರಳುತ್ತವೆ. ಚಪ್ಪಟೆ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ಎದೆಗೂಡಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವುಂಟಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಪಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೂ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಮಜ್ಜೆ ನಾಶವಾಗಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಕೀಲು ನೋವುಗಳು ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಹಾಲ್ರಸ ಕಣದ ರಕ್ತಾರ್ಬುದದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿಯ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿಯ, ತೊಡೆಯಲ್ಲಿಯ ದುಗ್ಧಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಯಕೃತ್ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ದುಗ್ಧಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಗಂಟು ಗಂಟಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಎದೆಯ ಕ್ಷ-ಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ದುಗ್ಧಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿದ ನೆರಳು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿಧಾನ

ಈ ರೋಗದ ನಿಧಾನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಗಾಜಿನ ಫಲಕದ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಹರಡಿ ಲೇಷ್ಮನ್ ಬಣ್ಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ರಕ್ತವರ್ಣ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಂದರ ಕಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಳಿತ, ಹಲಗೆ ಕಣ ಹೀನತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಉತ್ಪಾದಕ ಕೋಶಗಳು' ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ ಮತ್ತಿತರ ದುಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಶತ ೨೫ ಇರಬೇಕಾದ ಹಾಲ್ರಸ ಕಣಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿ ಶತ ೯೦ ರಿಂದ ೯೫ ರವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ತಳಸೇರುವಿಕೆಯ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾರಕ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಗತಿ, ಸಾಧನೆಗಳು ಪ್ರಶಂಸಾರ್ಹ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಉನ್ನತಿಯ ಸೋಪಾನವನ್ನು ಏರಿದಂತಾಗಿರುವುದು ಆಶಾಜನಕ. ಭೀಕರವಾದ ಈ ವ್ಯಾಧಿಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಫಲಪ್ರದವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಒಂದು ಪರಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಇದೀಗ ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಾಗಿ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಚಾರ.

ಬಡಕಲು ದೇಹ, ಕಾಂತಿಹೀನ ಕಣ್ಣು, ಬಿಳಚಿಕೊಂಡ ಮುಖ, ಉಬ್ಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಮನೋಭಾವ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ನೋವು, ನಸಿ ನಸಿ ಜ್ವರಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆಗಳ ಬಳುವಳಿ ಪಡೆದ ಮಗು, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಲವಲವಿಕೆ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದಲೇ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಹಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬ ಎರಡು ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸಹಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ರೋಗಿಯ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಅವನ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಸುಸ್ತು, ಉಬ್ಬಸಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮೊದಲು ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಉಪಟಳವನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರಲು ತಕ್ಕ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಿರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ

ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಬರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ಚೈತನ್ಯಭರಿತನಾಗುವ ರೋಗಿಯು ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುವ, ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆ ನವಿರ್ಜಾಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಅರ್ಬುದ ಕಣಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿ, ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ನಾಶಪಡಿಸಲು ಔಷಧಿ ಕೊಡುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಮಗುವಿನ ಜೀವಿತಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗೋಚರಿಸಿದ ಗಂಟುಗಳು ಬಿಸಿಲಿಗಿಟ್ಟ ಬರ್ಫದಂತೆ ಕರಗುವುದಲ್ಲದೇ ಊದಿಕೊಂಡ ಯಕೃತ್ತು, ಗುಲ್ಮಗಳು ಮಾಮೂಲು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವು. ಮಗುವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಚೈತನ್ಯ, ಲವಲವಿಕೆ, ಕಳೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಆಟ - ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾನೆ. ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ರಕ್ತಾರ್ಬುದ ಇರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತೂಕಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೋಲಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಸಿರದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವ ವಿನ್‌ಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದ ಆರು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಇಳಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮುಂದುವರಿಯುವಂತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಮರಕ್ಯಾಪ್ಟೋ ಪ್ಯೂರಿನ್, ಸೈಕ್ಲೋ ಫಾಸ್ಫಾಮೈಡ್, ಮೆಥೊಟ್ರೆಕ್ಸೇಟ್ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡನ್ನು ತಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ●

ಚಂದಿರ ವದನೆಯ ಬೆಳದಿಂಗಳು ಬಾಡಲಿಲ್ಲ !

(೩೮ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಯಲ್ಲಿ ಚಂದಿರ ವದನೆಯು ಪಕ್ಕದ ಬೆಡ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಓರ್ವ ಯುವತಿಯ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಳು. ಆಕೆ, ಪಾರಪಟಲ ಕಸಿ (ಕಾರ್ನಿಯಲ್ ಗ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್)ಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ನಿಕಟ ಗೆಳತಿಯರಾದರು. ಇದರಿಂದ ಚಂದಿರ ವದನೆಗೆ ಧೈರ್ಯ ಬಂದಿತು.

ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಆಯುಧ ವಿಚಿತ್ರ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು. ಅದು ಬಾಗಿತ್ತು. ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿತ್ತು. ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೀಳಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಕಣ್ಣಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಯಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಿತ್ತು. ರಶಿಯನ್ ಬರೆದ ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ತಾನೇ ಒಂದು ರೇಖಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದನು. ನಗರದ ಹಳೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಮ್ಮಾರನ ಬಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದನು. ಅವನು ಕೆಲವು 'ಶೆಕ್ಲ್' (ರೂಪಾಯಿ)ಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಆಯುಧವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದನು. ಕೆಲಸ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ನಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ಓರ್ವ ನರ್ಸ್, ಚಂದಿರ ವದನೆಯ ತೊಡೆಯಿಂದ ಪೇಶಿಯ ಲೇಟವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದನು. ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ನಿಗೆ ಒಂದು ಇಂಚು ಅಗಲ, ಆರು ಇಂಚು ಉದ್ದವಿದ್ದ ಲೇಟ ಸಾಕಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು 'Y' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿದನು. ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಚಿನಿಂದ ಹಾಯಿಸಿದನು. ಕಣ್ಣಗುಡ್ಡೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದ ಅಕ್ಷಿನರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ, ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿದ್ದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಯಿಸಿದನು. ಈ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ಕಡೆ, ತೊಡೆಯಲ್ಲಾಗಿದ್ದ ಗಾಯವನ್ನು ನರ್ಸ್ ಹೊಲಿದು ಮುಗಿಸಿದ್ದಳು. ಕಳಚಿ ಜಾರುತ್ತಿದ್ದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದಕ್ಕೆ ನಾರಿನ ಆಧಾರ ನೀಡಿ, ನಾರಿನ ಅಂಚನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳ್ಪದರಕ್ಕೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಲಿದನು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿಯಿತು.

ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಾದವು. ಚಂದಿರ ವದನೆಯು ಈಗ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿದ್ದಳು. ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ನಾಚಿಕೆ, ಈಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಇರಲಿಲ್ಲ. ವಾರ್ಡಿನೊಳಗೆ ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವನನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲ ನಗೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಕಣ್ಣು ಊದಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟಿತ್ತು. ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ನೋವಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳೊಡನೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಿಂಚಿನ ಬೆಳಕು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಂತಿತ್ತು!

ಎರಡು ವಾರಗಳಾದವು.

ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಚಂದಿರ ವದನೆಯ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನಿತ್ತನು. ಆದರೆ ಚಂದಿರ ವದನೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಬಿಡುವ ಮನಸ್ಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಹೊಸ ಗೆಳತಿಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಚಡಪಡಿಸಿದಳು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ ಹೊರಟು ಹೋದಳು.

ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವಳನ್ನು ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್ ನೋಡಿದನು. ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಈಗ ೪ ಡಯಾಪ್ಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಇಳಿದಿತ್ತು. ಪೇಶಿಯ ಲೇಟ ಹೊಲಿದಿದ್ದ ಗಾಯ ಗುಣವಾಗಿತ್ತು. ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಆಧಾರವನ್ನು ನೀಡಿತ್ತು. ಅವಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಂದು ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯಿತು ಎಂಬ ತೃಪ್ತಿ ರಿಚರ್ಡ್‌ಸನ್‌ಗೆ ದೊರೆಯಿತು. ಬಲಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದನು. ಆ ಚಂದಿರವದನೆಗೆ!

ಮತ್ತೆ ಅವನು ಆಕೆಯನ್ನು ಸಂಧಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಬರಲಿಲ್ಲ! ●

ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಕೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರು?

ಡಾ। ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇವಲ ಜನನ ನಿಯಂತ್ರಣವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಬಂಜೆತನ ನಿವಾರಣೆ, ತಾಯ್ತನದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಜನನೇಂದ್ರೀಯ ರೋಗಗಳ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಪತ್ತೆ ಕಾರ್ಯ, ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ತಪಾಸಣೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯೋಗ ನಿರ್ಧಾರದ ತಪಾಸಣೆ, ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮೊದಲನೆಯ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಾಗತಕ್ಕೆ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು, ಅವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ದತ್ತಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೂ ಇದರಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.



''ಮಕ್ಕಳಿರಲವ್ವ ಮನೆ ತುಂಬ'', ''ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಕೇಡಿಲ್ಲ ಮಳೆ ಬಿದ್ದರೆ ಕೇಡಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಆಗ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ ತೀರ ಕಡಿಮೆ. ಜನನ ಮರಣಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತೆಯು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಧುನಿಕ ರೋಗ ನಿದಾನ, ಉತ್ತಮಗುಣಮಟ್ಟದ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಮರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಜನನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿ ಮುಖವಿಲ್ಲದೆ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಯಿತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ನೋವುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಇಳಿದು, ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮಿತಿಮೀರಿ, ಜನಸಂಖ್ಯಾಸ್ಫೋಟವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ಬೆಳೆದರೆ ಜನರ ಜೀವನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರುವುದು ಅತಿಕಷ್ಟ. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟದಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳಾದ ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ವಸ್ತ್ರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ, ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

''ಮಕ್ಕಳು ದೇವರು ಕೊಡುವ ವರ, ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದೇವರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಪ್ರತಿ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದವನಿಗೆ ಒಬ್ಬ ಮಗನಿರಲೇ ಬೇಕು, ಮಕ್ಕಳು ಬಡವರ ಆಸ್ತಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಡರು - ತೊಡರುಂಟಾದಾಗ, ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಜೀವನಾಧಾರ'' ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳೇ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳದ ಮೂಲಕಾರಣ. ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ಏರಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಕಡ್ಡಾಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧಿನಿಯಮ ೧೯೬೧ರನ್ವಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ, ಉದ್ಯೋಗ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದರೆ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಶತಮಾನದ ಎಪ್ಪತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ''ಎರಡು ಬೇಕು, ಮೂರು ಸಾಕು'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದವರು, ಎಂಬತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ''ಕೀರ್ತಿಗೊಬ್ಬ ಮಗ, ಆರತಿಗೊಬ್ಬ ಮಗಳು'' ಎಂದು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಇಂದು ''ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ, ಗಂಡಾಗಲಿ ಮಗು ಒಂದೇ ಇರಲಿ'' ಎಂಬ ಘೋಷಣೆಗೆ ಕರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದು ಅದಕ್ಕೇ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿ, ಸತ್ಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ದಂಪತಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೇ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು. ದೇಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಯೋಧರು, ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ವೈದ್ಯರು, ಭಾರತದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವ ಶಿಲ್ಪಿಗಳು. ಆದುದರಿಂದ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪೀಳಿಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅರಿವು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

- ❑ *ಬೇಡದ ಬಸಿರನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.*
- ❑ *ಮಗು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಪಡೆಯುವುದು.*
- ❑ *ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂತರ ಪಾಲಿಸುವುದು.*
- ❑ *ಮಾತಾ ಪಿತೃಗಳ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು*
- ❑ *ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.*

೧೯೮೬ರ ಹೊಸ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ

- ❑ *ಹೆಣ್ಣಿನ ಮದುವೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ೨೦ ವರ್ಷದವರೆವಿಗೂ ಮುಂದೂಡಿದರೆ.*
- ❑ *ಎರಡೇ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ಕುಟುಂಬದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರೆ.*
- ❑ *ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿದರೆ.*
- ❑ *ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ದಂಪತಿಗಳು*

ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮನ ಒಲಿಸಿದರೆ.

- ❑ ಶಿಶುಗಳ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಾದಾಗ ಜೀವ ಜಲ ಬಳಸಿ ಮಗುವಿನ ಉಳಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮುತುವರ್ಜಿವಹಿಸಿ ಶಿಶು ಮರಣಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ.
- ❑ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ.
- ❑ ಆರವತ್ತು ಮನೆಗಳಿಗೊಬ್ಬರಂತೆ ಮಹಿಳಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿದರೆ.
- ❑ ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸಿದರೆ.
- ❑ ಬಡತನ ನಿರ್ಮೂಲನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ.

ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಾನು, ತನ್ನದು, ತನ್ನವರು ಎಂಬ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದವರು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿರಳ. 'ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡೋದು ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ, ಗೇಣು ಬಟ್ಟೆಗಾಗಿ' ಎಂಬ ದಾಸವಾಣಿಯಂತೆ ತಾವು ಗಳಿಸಿ, ಉಳಿಸುವುದು ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಲ್ಲವೆ ? ಹಗಲಿರುಳು ದುಡಿದು, ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿಯ ನಗು ಮುಖ, ಮಕ್ಕಳ ಅಕ್ಕರೆಯ ನಸುನಗೆ ಬೇಸರವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಮಗಾಗಿ ಎದುರು ನೋಡುವ ಸತಿ ಸುತರಿಲ್ಲದ ಮನೆ ಬೇಸರ ತರಿಸುವ ಕಾರಾಗೃಹದಂತೆ. ಜೀವನವಿಡೀ ಗಳಿಸಿ, ಆದಷ್ಟು ಉಳಿಸಿ, ಕೂಡಿಸಿ ಇಡುವುದು ಯಾರಿಗಾಗಿ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಮುಪ್ಪಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊರುಗೋಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವರೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗೆ ಒಬ್ಬರೂ ವಾರಸುದಾರರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಯಾರಿಗಾಗಿ ಉಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬೇಸರ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷಭರಿತ, ವಾತ್ಸಲ್ಯಮಯ ಬದುಕಿಗೆ ಒಂದಾದರೂ ಮಗು ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗಿ, ಹೊಸಬದುಕನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಪ್ರೇಮಮಯ ಜೀವನದ ಸವಿಯುಣ್ಣುವಾಗ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮವವನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಗು ಬೇಡವೆಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾವು ಏರು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿತಪಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೇನೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.

ಹೆಣ್ಣಿನ ವಯಸ್ಸು ೨೦ ರಿಂದ ೨೫ ವರ್ಷದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ ಗಂಡಾಗಲಿ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದರೆ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ದಾಟಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸು ಸಮೀಪಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ ಅದನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕಲಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸತ್ಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಬಹುದು.

ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗದೆ, ಬಂಜತ್ವ ಉಂಟಾದರೆ, ಈ ಬಂಜೆತನವು ಅವಮಾನಕರವಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಅದರ ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದಂತಹ ನ್ಯೂನತೆ ಇದ್ದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ತಳೆದರೆ, ಹಸನಾದ ಬದುಕನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲವೆಂಬ ಒಂದೇ ಚಿಂತೆಯಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಿರುವವರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಲಾಲನೆ, ಪಾಲನೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಮತ್ತು ಅವರ ಬಾಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ತಮ್ಮವರು, ತಮ್ಮನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವವರು ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಇರಬೇಕೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರೆ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರನಾಳ ಶಿಶು ಅಥವಾ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರದ ಮೊರೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ತಮ್ಮ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಮಗುವನ್ನೇ ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಿಂದೂ ದತ್ತಕ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಂಶ ಅಧಿನಿಯಮ ೧೯೫೬ ರನ್ವಯ ಅನಾಥಶಿಶು ಸೇವಾಶ್ರಮಗಳಿಂದ, ಶಿಶು ಸಂರಕ್ಷಣಾಲಯಗಳಿಂದ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಸಾಕುಮಗು ಮತ್ತೆ ಸಾಕು ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳು ಸ್ವಂತ ತಂದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಿರುವಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ದತ್ತಕದಿಂದ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತೃವಾತ್ಸಲ್ಯ ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಕೂಡಿ ಆಡುವ ಯೋಗ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ.

''ಉಳ್ಳವರು ಶಿವಾಲಯವ ಮಾಡುವರು'' ಎನ್ನುವಂತೆ ಉತ್ತಮ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ದಂಪತಿಗಳು ನಿರ್ಭಾಗ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದತ್ತಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾಕಿ ಸಲಹಿದರೆ ಬೀದಿ ಪಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಸತ್ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ದುರ್ಗತೇರ್ಯಃ ಪಿತರೌರಕ್ಷತಿ ಸುಪುತ್ರಃ ಅಂದರೆ ಪಿತೃಗಳು ಮುಪ್ಪಿಗೊಳಗಾದಾಗ, ದೇಹಬಲ ಕುಗ್ಗಿ ದುಡಿಯಲು ಅನರ್ಹರಾದಾಗ, ಪುತ್ರರು ಅವರಿಗೆ ಅನ್ನ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನಿತ್ತು ಸೇವೆ ಮಾಡಿ ದುರ್ಗತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪುನ್ನಾದು ನರಕಾತ್‌ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಪುತ್ರಃ ಅಂದರೆ ಪುತ್ರನು ಶ್ರಾದ್ಧಕರ್ಮಾದಿಗಳನ್ನಾಚರಿಸಿ ಅನ್ನೋದಕವನ್ನಿತ್ತು ಪಿತೃಗಳಿಗೆ ಸದ್ಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಪುನ್ನಾದುವೆಂಬ ನರಕದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಧಾರ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವವರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ.

''ಅಪುತ್ರಸ್ಯ ಗತಿರ್ನಾಸ್ತಿ, ಸುಕನ್ಯೆ ಸದ್ಗತಿ ದಾತನ್ಯೆ'' ಎಂಬಂತೆ ಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ನಂಬುವವರು ಸದ್ಗತಿಗಾಗಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಂಬದವರು ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿಯಾಗಲೀ, ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗವಿಲ್ಲದವರು ದತ್ತಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರಕ್ಕೆ ಧಾರ್ಮಿಕ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇದೆ.

''ನಾವಿಬ್ಬರು ನಮಗೊಬ್ಬರು'' ಎಂಬ ಉಕ್ತಿ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತವಲ್ಲವೆ ? ❑

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು

ವಿನಯಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ. ಎರಡು ದಿನದಿಂದಲೂ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಜ್ವರ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಯಾವುದಾದರು ಮಾತ್ರೆ (ಗುಳಿಗೆ) ಕೊಟ್ಟರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿನೇಳು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವಿನಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದುಕೊಂಡು ಲವಲವಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದವಳು ಮೂರು ದಿನದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ಏನನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯಾಸ ಎಂದು ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವಳ ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನ ಬಳಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ದದ್ದುಗಳು ಎದ್ದಿವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಬರಿಯಾದ ಅವರಮ್ಮನಿಗೆ ದದ್ದುಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುವುದೇ ಅಥವಾ 'ಅಮ್ಮ' ಆಗಿರುವುದೆ? ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಮೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ತುರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದೆರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೂ ದದ್ದು ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಅಜ್ಜಿ ವಿನಯಳಿಗೆ 'ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು' ಆಗಿರಬಹುದೆಂದು ಸಂಶಯಪಟ್ಟರು. ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ ಎಂದು ಸಲಹೆಕೊಟ್ಟರು.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಸಿಡುಬುರೋಗ (Small Fox) ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಾದ ನಂತರ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸಿಡುಬು ಹಾಗೂ ಸೀತಾಳೆ (Chicken fox) ರೋಗವು ಒಂದೇ ರೀತಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ನುರಿತ ಪಂಡಿತರು ಅಥವಾ ಹಿರಿಯರು ಯಾವುದು ಸಿಡುಬು ರೋಗ, ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಸಿಡುಬು ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು

> ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ದದ್ದು, ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಎದ್ದೇಳಿಸುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಶರೀರದ ಮೇಲಿನಿಂದ ಮಾಯವಾಗಲು ಕೆಲವು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬುವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯು ಮೊದಲ ಐದಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ [ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ] ರೋಗವನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಹರಡಬಲ್ಲ.

ಡಾ। ಕೆ.ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬುರೋಗವು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗವನ್ನು ಸಿಡುಬು ರೋಗವಲ್ಲವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ನಾವು ಸಿಡುಬು ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಿಂದಲೇ ಹೊರದೂಡಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಡುಬು ರೋಗವೆಂದು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯವನ್ನೂ ಈಗ ಹೆಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕಳೆದ ಒಂದೂವರೆ ದಶಕದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಹಲವೆಡೆ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬುವಿನಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿ ಅವುಗಳು ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬುವಿನ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಿಡುಬು ರೋಗಗಳೆಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾ : ಮಂಗನ ಸಿಡುಬು ರೋಗ, ದನದ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಎಂದರೇನು?

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗವನ್ನು ಗಣಜಿಲೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬುವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್ (Chicken pox) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ರೋಗವು ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಏನು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಈ ರೋಗವು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದಲೇ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಬಹಳ ಬೇಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ, ಮಿದುಳು, ನರಗಳ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬುವಿನ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿಶೇಷ

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಗಣಜಿಲೆ (VARICELLA) ವೈರಸ್‌ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇವುಗಳು DNA ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದಂತವುಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಈ ರೋಗದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ರೋಗಲಕ್ಷಣ

ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲೇ (೩ ದಿನದ ಮೊದಲು) ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಗಣಜಲೆ (VARICELLA) ವೈರಸ್‌ಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಣವೆಂದರೆ ಕೆಲವು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಶರೀರದ ಕೆಲವೆಡೆಯ ನರಸಂಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದು,. ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ತರುವಾಯದ ನಂತರ ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೋಸ್ಟರ್ ಎಂಬ (ಹರ್ಪಿಸ್ ಹುಡಿತದ್ದು) ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಆ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಬರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸಲ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಬರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಬಹಳ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿರುವುದು.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಸೀತಾಳೆಸಿಡುಬು ರೋಗ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಮೊದ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಬರುವುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಿಡುಬು ರೋಗಕ್ಕೂ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ರೋಗವು ಒಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ರೋಗದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹರಡಬಹುದು. ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದದ್ದಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬೇಗಹರಡುತ್ತದೆ. ದದ್ದುಗಳು ಒಣಗಿರುವ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುವವರೆಗೂ ರೋಗವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ೫ ದಿನಗಳ ಮೊದಲಿನಿಂದ ದದ್ದುಗಳು ಒಣಗುವವರೆಗೆ ರೋಗವು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು ೧೦ ರಿಂದ ೧೫ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರೋಗಿಯು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲನು.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬುವಿನ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬುವಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು (ಶರೀರವನ್ನು) ಸೇರಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಸುಮಾರು ೧೦ ರಿಂದ ೧೭ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗದ ಕುಮುಲಿಕೆಯ ಅವಧಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬುವಿನ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಎರಡು ಹಂತವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯದು ದದ್ದೇಳಿಸುವ ಹಂತ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದು ತೊಡಕುಗಳ ಹಂತ

೧) ದದ್ದೇಳಿಸುವ ಹಂತ : ರೋಗಿಯು ವಿಪರೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದದ್ದುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದದ್ದುಗಳು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದರಿಂದ ಚಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರವೂ ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತದೆ. ದದ್ದುಗಳು ತೀವ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಂಪಗಿನ ಬಣ್ಣದ ಚುಕ್ಕೆಗಳಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದದ್ದು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಮಿಟ್ಟೆದದ್ದು (PAPULE) ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆ (VESICLE) ಮತ್ತು ಬೊಕ್ಕೆ (PUSTULE) ಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಕೆಲವು ದದ್ದುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಹಂತವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರಿಂದ, ೪೮ ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಹಲವು ದದ್ದುಗಳು ಒಣಗಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದ ದದ್ದುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ದದ್ದುಗಳು ನವೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ದದ್ದುಗಳು ಶರೀರದ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತೊಡೆಗಳು, ಕುಂಡೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಮುಖ, ಕಿವಿ, ಕೈಕಾಲು, ಅಂಗಾಲು, ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ. ಆದರೆ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವುದರಿಂದ ತಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮರ್ಮಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ, ಗುದದ್ವಾರ, ಯೋನಿದ್ವಾರ, ಯೋನಿತುಟಿಗಳಲ್ಲೂ ದದ್ದರವು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ದದ್ದರವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ದದ್ದರವು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

೨) ತೊಡಕುಗಳ ಹಂತ : ಯಾವುದೇ ತೊಡಕುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ರೋಗದಿಂದ ಚೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಡಕುಗಳೆಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು (ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ) ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮೆದುಳಿನ ಜ್ವರ/ಸೋಂಕು ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವಲ್ಲದೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಹರ್ಪಿಸ್ ಜೋಸ್ಟರ್ (ಹರ್ಪಿಸ್ ದದ್ದು) ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಹಾಗೂ ಅದರ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ಕೆಲದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾರಣ ಶಾಲಾ, ಕಾಲೇಜು ನೌಕರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗಕ್ಕೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಸುಲಭಮಾರ್ಗ.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಇರಿಸುವ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಮೊದಲಿಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಟ್ಟರೂ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂಪರ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣದಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬೇರೆಯಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೋಗಿಯು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗಿಯು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಡುಪುಗಳು, ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ಒಳಉಡುಪು, ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಗೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗಕ್ಕೆ ಎಂದು ಯಾವ ಪಥ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ Antibiotic ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಸೀತಳೆ ಸಿಡುಬು ಲಸಿಕೆ

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಯು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಪೂರ್ಣವಾಗುವ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸುತ್ತಿನ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಸಿಕೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಮಾರು ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು :

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಯಾವುದೇ ದೇವರ ಶಾಪದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಯಾವುದೇ ದೇವಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪೂಜೆ, ಬಲಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಅಂತೆಯೇ ರೋಗಿಗೆ ಕೂಡ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಯಾವುದೇ ಯಂತ್ರ, ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಸಿಡುಬು ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ❑

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನೋಗ್ರಾಫಿ ಹಾಗೂ ಕಿವುಡು ಶಿಶು

ಡಾ। ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಲಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿಯ ಫಲವನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಉಣ್ಣುತ್ತಿರುವೆವು. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನೋಗ್ರಾಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಂಥ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಫಲ. ಮೊದಲು ಇದರ ಜಾಸ್ತಿ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದವರೆಂದರೆ ಪ್ರಸೂತಿ ವಿಭಾಗದವರು. ಸ್ತ್ರೀ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿರುವಳೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ತಂತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ? ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ? ಏನೋ ಕುಂದು ಕೊರತೆ ಕಂಡಿದ್ದರೆ ಆ ಕುಂದು ಶಿಶುವು ಬೆಳೆದಂತೆ ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆಯೋ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಉದರದ ಮೇಲೆ ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಚಟವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಪ್ರತಿವಾರ ಅವರು ತಮ್ಮ ಶಿಶುವನ್ನು ನೋಡಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗತೊಡಗಿದರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಆಕೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿದರು.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಎಂಥ ಹಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಓರ್ವ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸುರಕ್ಷಿತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎತ್ತಿರುವರು. ಅವರು ಬಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿರುವರು. ಅವರ ಸಂಶಯದಲ್ಲಿ ತಥ್ಯ ಇದೆ ಎಂದು ಬಹು ಜನ ವೈದ್ಯರು ಒಪ್ಪುತ್ತಿರುವರು. ಮುಂದಿನ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿವೆ. ಉಳಿದ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಈ ವೈದ್ಯರ ಹೆಸರು ದುಕ್ರಲ್ ಎಂದು. ಇವರು ಭಾರತೀಯ ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವರು. ದೆಹಲಿಯ ಸಮೀಪದ ಗುರಗಾಂವದಲ್ಲಿ ಈಗ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವರು.

ದುಕ್ರಲ್ ಅವರು ಹೇಳುವದೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನೋಗ್ರಾಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪದೇ ಪದೇ ನಡೆದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಕಿವುಡಾಗಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಉಳಿದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರದೇ ಇರಬಹುದು. ಈ ಮಾತನ್ನು ನಾವು ಕಿವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಿವಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅವು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅವರು ೧೦೦ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಈ ಎಲ್ಲ ಶಿಶುಗಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ತಾಯಿಯು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನೋಗ್ರಾಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ತುತ್ತಾದಳು. ಇಂಥ ತಾಯಂದಿರಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಅನೇಕ ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟು ಕಿವುಡಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿವೆ. ಇದೊಂದು ಮಹಾ ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿ. ಇಂಥ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಉಪಾಯವೂ ಸಿಗದು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯರೂ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರೂ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅತಿ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕು.



ಕೊಲ್ಲದಿರಿ ಕಂದಮ್ಮನನ್ನ !.....

'ಮಧುರವಾಗದ ಮಧುರಳ ಬದುಕು'

ಡಾ। ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂಪ್ರಸಾದ್

ಮಧುರಳ ಸಾವಿಗೆ ಏನು ಕಾರಣ ? ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮಾಡಿಸಿದ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಂಡ ಗರ್ಭಕೋಶ ಭಿತ್ತಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಯ್ತು. ಮಾಸು ಬೆಳೆಯಲು ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ - ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಯಿತೋ ಆಗ ಮಾಸು ರಕ್ತನಾಳ ಹಂದರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಮಧುರಾ - ಮಾಧವ ಕೆಲವೇ ನಿಕಟ ಆಪ್ತೇಷ್ಟರ ಮುಂದೆ ಸರಳವಾಗಿ ವಿವಾಹವಾದರು. ಅವರಿಬ್ಬರ ಜೋಡಿ ರಾಧಾ - ಕೃಷ್ಣರಂತೆ ಅನುರೂಪದ್ದಾಗಿತ್ತು. ಸುಂದರ, ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಯಾರೂ ಕರುಬುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಾಹುಕಾರ; ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯ ಒಡೆಯ, ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ! ಸಾಕೇ ? ಸಂತೋಷ ಪಡಲು ? ಅಷ್ಟಾದರೂ ಮಧುರಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಂಡೂ ಕಾಣದಂತಹ ವಿಷಾದದ ಎಳೆಯೇಕೆ ? ಬಡಹುಡುಗಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇಯವಳು, ತಾಯಿ ತಂದೆಯರ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮರುಗಿ ತಾನೂ ಮಾಧವನ ಅದೇ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಗೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ತಮ್ಮನಿಗೆ ಕೆಲಸ, ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಉಳಿಯಲೊಂದು ಚೊಕ್ಕಮನೆ, ಅಂಗಡಿ ಮುಂಗಟ್ಟು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಮಾಧವ !! ಏನೇ ಆದರೂ ಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೋಡಿ ಮಾತನಾಡಿಸಲು ಬರಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಶರತ್ತಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ, ಮಾಧವ! ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಮಧುರ ಖೇದಗೊಂಡಳೇ?

ಮಧುರ ಸೇರಕ್ಕಿ ಒದ್ದು ಬಲಗಾಲಿಡುತ್ತಿರುವುದು ಎರಡನೇ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ. ಮಾಧವನ ಮೊದಲ ಹೆಂಡತಿ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ಮೇಲೆ ಯಾಕೋ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾಳೆ. ದೊಡ್ಡವರ ಸಂಸಾರ ! ಏನು, ಎತ್ತ ವಿಚಾರಿಸುವವರು ಯಾರು ? ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದವರು ಕೆಲವರು, ಹುಚ್ಚು ಎಂದವರು ಕೆಲವರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದವರು ಮತ್ತೊಂದಷ್ಟು ಮಂದಿ. ಒಳಗುಟ್ಟು ಏನೋ ತಿಳಿಯುವ ತಾಕತ್ತು ಮಧುರಳ ಬಡ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಗೆಲ್ಲಿ ? ಹೇಗೋ ಮಗಳು ಸುಖ (?!)ವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ, ಊಟ, ಬಟ್ಟೆ, ನೆರಳಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಈ ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪಿದರೋ...... ಇಲ್ಲ ತಮ್ಮೆಲ್ಲ ಏಳ್ಗೆಗೆ ಅವಳನ್ನು ಬಲಿಕೊಟ್ಟರೋ..... ಅಂತೂ ಮದುವೆ ಮುಗಿದಿತ್ತು. ಮಧುರಳೂ ಅಷ್ಟೇ; ತನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ತ್ಯಾಗದಿಂದ ತೌರೂರು ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಈ ಮದುವೆಗೂ ಒಂದು ಅರ್ಥ, ಎಂದು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಖೇದವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ, ಆತ್ಮಬಲ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಳು!

ಮಾಧವನ ಮನೆ ನೋಡಲಷ್ಟೇ ಬಂಗಲೆ. ಆಧುನಿಕ, ಥಳಕು ಬಳಕು. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಗಾರ್ಡನ್, ಚಿಮ್ಮುವ ನೀರಿನ ಕಾರಂಜಿ, ಒಳಗೆಲ್ಲ ಆಧುನಿಕ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಂದ ಸುಸಜ್ಜಿತಗೊಂಡು ಮಧುರಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ್ದವು. ಈ ಹಸಿರಲ್ಲಿ, ಚಿಮ್ಮುವ ನೀರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ನಗುವಿಲ್ಲ. ಕೇಕೆಯಿಲ್ಲ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಎದ್ದು ಬಿದ್ದು, ಅಳುವ ಮಕ್ಕಳ ಗಲಾಟೆಯಿಲ್ಲ. ಮಾಧವನ ಮೂವರೂ ಮಕ್ಕಳೂ ಅಜ್ಜಿಯ ಆರ್ಭಟಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಬಿಟ್ಟು ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಅಜ್ಜಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಎಂದರೇ ''ದರಿದ್ರ''ದವು. ಸದಾ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯುವರು. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಹೊಣೆ ? ಮನೆ ಬೆಳಗುವ ಗಂಡುಕೂಸು ಹುಟ್ಟದೇ ಇದ್ದದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ತಪ್ಪೇ ? ಇಲ್ಲ ಸೊಸೆಯ ತಪ್ಪೇ ? ಅವರ ಮಗನದೇ ವೀರ್ಯದ ಗುಣದಿಂದ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಆಗುವುದು ಎಂದರೆ ಅವರ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲ ಸೊಸೆ ಮಾಲತಿಗೆ ಅದಕ್ಕಾಗೇ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಆಗಿದ್ದು. ಮೊದಲ ಮಗು ಹೆಣ್ಣು, ಎರಡನೆ

ಯದೂ ಹೆಣ್ಣು ಎಂದೊಡನೇ ಅತ್ತೆಯ ಅಸಮಾಧಾನದ ಬೆಂಕಿಯ ಎದುರು ಆವಿಯಾಗುವ ನೀರಾಗಿದ್ದಳು ಮಾಲತಿ. ವ್ರತ, ಪೂಜೆ, ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿಸಿ ಮಾಡಿಸಿ, ಮಾಲತಿ ಹೈರಾಣಾಗಿದ್ದಳು. ಎದುರು ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಮಾಧವನಿಗೆ ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸವೇ ಸಾಕು!! ಮೂರನೇ ಸಲ ಬಸುರಾದಾಗ ಅವಳು ಎದುರಿಸಿದ್ದು ಬರಿಯ ಆತಂಕದ ಕ್ಷಣಗಳು,.ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿಗಳೇ!! ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಗು ಎಂದೇ ಹೇಳಿದ್ದರೂ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವೇ ಆದರೆ ಎನ್ನುವ ಭಯ! ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅತ್ತೆಯ ಆರ್ಭಟದೆದುರು ಹಿಡಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳ ಚಿತ್ರ! ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಬರಲಿರುವ ಕೂಸು ಹೆಣ್ಣೇ ಎನ್ನುವ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರ!! ಕೊನೆಗೂ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಹೆಣ್ಣುಮಗುವೇ! ಬಾಣಂತಿ ಸನ್ನಿ, Depressionಗೆ ಹೊಕ್ಕ ಮಾಲತಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ಕ್ಷೇಮ ಕಂಡುಕೊಂಡಳು. ಈಗವಳು ಮನುಷ್ಯಳೇ ಅಲ್ಲ. ಯಾರನ್ನೂ ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವರ್ಷ ಕಳೆದಿದೆ. ತಾಯಿಯಿದ್ದೂ ತಬ್ಬಲಿಯಾದವು ಮುದ್ದು ಮುದ್ದು ಮಕ್ಕಳು. ಮಾಧವನ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೊಳೆದದ್ದೇ ಎರಡನೇ ಮದುವೆ! ಆಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದವಳೇ ಮಧುರ. ಹಾಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿದ್ದಳು ಆ ಮನೆಗೆ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗನ ಎರಡನೇ ಹೆಂಡತಿ ಯಾಗಿ! ಮಧುರಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಒಂದು ಗಂಡು ಸಂತಾನ ಆಗಲಿ ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ಅವರ ಅತ್ತೆಗೆ. ತೌರೂರಿನ ಎಳೆ ಕಡಿದುಕೊಂಡೇ ಬಂದ ಮಧುರ ತಾಯಿದ್ದೂ ಇಲ್ಲದಂತಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಾದಳು.

ಅತ್ತೆಯು ಬಯಕೆಯನ್ನು ಗುಟ್ಟಾಗೇನೂ ಇಡಲಿಲ್ಲ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ, ಪ್ರಕಟವಾಗಿಯೇ ಆಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಳು. ಮಾಧವನಿಗೆ ಗಂಡು ಕೂಸೇ ಆಗಬೇಕು. ಅದೇ ಮಧುರಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಹೋಗಿಸಿದ್ದರು. ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಮಧುರ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದು ವೀರ್ಯದ ಗುಣದಿಂದಲೇ ಎಂದು ವಾದಿಸಿ ಹಿರಿಯರೆದುರು ಹೇಳುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ದೂರ, ಆತ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ. ಅವಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಅಚಾನಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಡುಮಗು ಆದರೆ ತನ್ನ ಉಳಿವು ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತಾನೂ ಮಾಲತಿಯಂತೆ, ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ ಮಾನವತೆಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ..... ತನ್ನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಬೇಕು!!

ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಾರಿ ಬಸುರಿಯಾಗಿದ್ದಳು ಮಧುರ. ಮೂರು ಬಾರಿಯೂ ಹೆಣ್ಣೇ ಎಂದು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ತೀರ್ಪಿತ್ತಿತ್ತು. ನಿರ್ದಯಿಯಾದರು ಅವರತ್ತೆ, ಮೂರೂ ಭ್ರೂಣಗಳು ಶಿಶುವಾಗಿ ಅರಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಮುರುಟಿ ಬಿಸುಡಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು! ಮಧುರಳಿಗೆ ದುಃಖ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನವರೂಂತ ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಷರಶಃ ಅವಳನ್ನು 'ಮಾರಿ' ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು ಅವರ ಅಪ್ಪ. ಗಂಡ ಮಾಧವ ತಾಯಿಗೆದುರಾಡದ ದಿವ್ಯಮೌನಿ! ತಲೆಯೂರಿ ಅಳಲು ಅತ್ತು ಹಗುರಾಗಲು ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಪ್ರಪಂಚವಲ್ಲದೇ ಬೇರೊಂದು ಹೆಗಲಿಲ್ಲ! ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ದುಃಖ ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಪ್ಪಿಟ್ಟಳು.

ನಾಲ್ಕನೇ ಬಾರಿಗೆ ಬಸುರಾದಾಗ ಅವಳ ತಾಯಿ ಹೃದಯ ಚೀರಿ ಚೀರಿ ಹೇಳಿತು. ಇದೊಂದು ಸಲವಾದರೂ ಮಗು ಕೈದುಂಬಲಿ, ಮೃದು ಮೃದುಲ ಗಲ್ಲವನ್ನೊಮ್ಮೆ ನಾನು ಸವರಿದರೇ ನನ್ನ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕ. ಆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೆಯೇ..... ಕಂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು ಮಧುರ. ಹಣ, ಹಣ, ಹಣದ ಮಧ್ಯೆ ಕಳೆದುಹೋದ ಪ್ರೀತಿ, ನಗು, ಲವಲವಿಕೆ. ಮತ್ತೆ ಮನೆ - ಮನದುಂಬಲು ಅಬಾರ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಯೂ ಬಿಟ್ಟಳು. ಎಲ್ಲಾ ತಯಾರಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಳು. ಆದರೆ ದೈವ ಅವಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನೇ ಹೆಣೆದಿತ್ತು.

ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಈ ಬಾರಿ ಗಂಡು ಕೂಸು ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತ್ತು. ಅಮ್ಮನಿಗೋ ಮುಖದಗಲ ನಗುವು, ಗೆಲವು. ಸೊಸೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ಇಡಲಾರರು, ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಬಿಡದಾದರು! 'ಗಂಡುಮಗು' ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೇ ಮಾಸು ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ತೀರ ಹತ್ತಿರ, ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಇದೆ ಎಂದೂ ಕೂಡ ಕಹಿ ಬಿತ್ತರಿಸಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸೆಂಟ ಪ್ರೀವಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವಳಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತದಿಂದ ಆದ ಫಲಿತಾಂಶ. ಅದು ಗರ್ಭಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತೀರ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೇ ಬೀರಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೊಂದು ಬಲಶಾಲಿಯಲ್ಲದ ಗರ್ಭಕೋಶ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ 'ಮಾಸು' ತೀರ ಕೆಳಗೆ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು!! ಅಪಾಯದ ಗಂಟೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಬಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಾಧವನ ತಾಯಿಗೆ ಅದರ ಕಡೆ ಗಮನವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮರೆತು ಸೊಸೆಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಲು ನಿಂತಿದ್ದರು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆರೈಕೆ, ಏಳುವಂತಿಲ್ಲ, ಕೂರುವಂತಿಲ್ಲ, ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟುದಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನೆಲ್ಲ ನೋವು ಮರೆತಿದ್ದ ಮಧುರಳಿಗೆ ಈಗ ಅದರ ದರ್ಶನವೂ ಆಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಆ ಮಕ್ಕಳ ನೆರಳೂ ಈ ಗರ್ಭದ ಮೇಲೆ ಬೀಳಬಾರದು ಎಂದೇ ಮಧುರಳ ಅತ್ತೆಯ ಕಟ್ಟುಪಾಡು! ಕುಲದೀಪಕನಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಆದರೆ.....! ಮಾಲತಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಹುಚ್ಚು. ಈ ದೊಡ್ಡವರ ಹುಚ್ಚಾಟ ಈ ಪಾಡು! ಯಾರು ಹುಚ್ಚರೋ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ನಗುವಳು - ಮಧುರ. ಆ ನಗುವಾದರೂ ಎಷ್ಟು ದಿನ?

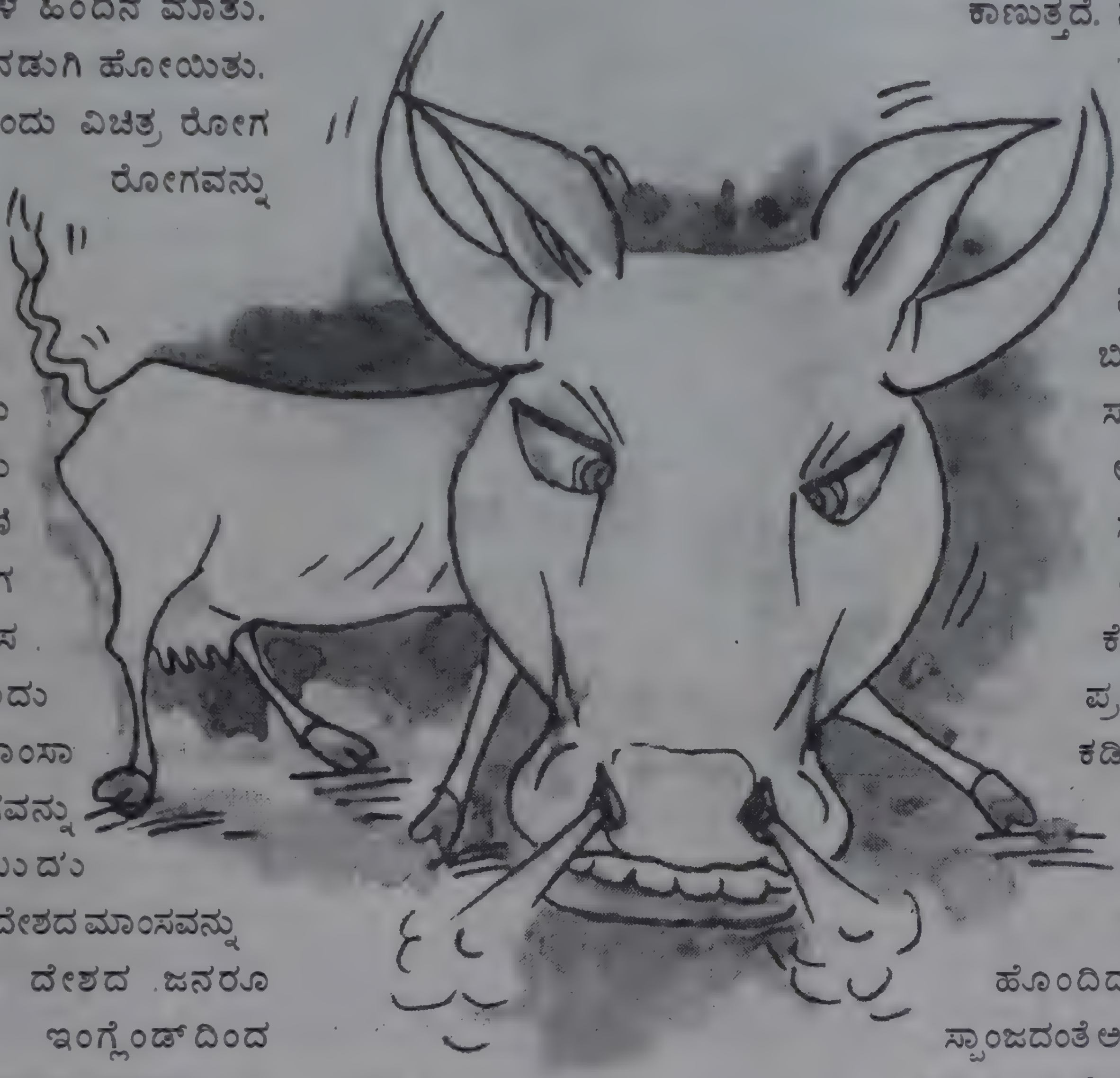
ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದೇ ಅವಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋದರೂ ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಕೆಮ್ಮಿದರೆ, ಮಲಗಿದಲ್ಲಿಂದ ಕದಲಿದರೆ, ಎದ್ದು ಕೂತರೆ, ರಕ್ತದ ಪಸೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾರಗಟ್ಟಲೇ ರಕ್ತ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಟ್ಟರೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಮತ್ತೆ ಒಂದಷ್ಟು ರಕ್ತಹೋಗುತ್ತದೆ. ಡಾಕ್ಟರು ಅದು ಹಾಗೆಯೇ, ತುಂಬ ಹುಷಾರಾಗಿರಬೇಕು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು!! ಏಳಲೂಬಾರದು - ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ನಿರ್ಬಂಧವಿಟ್ಟು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದರು. ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ೩೭ ವಾರ ಮಗು ಗರ್ಭದೊಳಗೇ ಇದ್ದರೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ಹುಷಾರಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಂದಿದ್ದರು!

ಅಂದು ತೀರಾ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯ ಅಂತಹ ತೀರ ಎಚ್ಚರವೂ ಅಲ್ಲ, ನಿದ್ದೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಭ್ರಮೆಯಂತೆ ಯಾಕೋ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಅನಿಸಿತು. ಕೈಗೆ ಏನೋ ಅಂಟು, ಅಂಟು; ಕಣ್ಣು ಬಿಡಲು ಆಗದ ಸುಸ್ತು. ಎಲ್ಲೋ ತೇಲಿಹೋದಂತೆ, ಕಣ್ಣುಬಿಟ್ಟರೆ ಕೋಣೆಯೆಲ್ಲ ತಿರುಗಿದಂತೆ, ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಿದ್ದ ಗಂಗಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆದಿದ್ದೇ ಅವಳಿಗೆ ನೆನಪು. ಮತ್ತೆಲ್ಲ ಅವಳ

(೫೦ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಹಸುವಿನ ಹುಚ್ಚು ರೋಗ

ಡಾ। ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ



ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶವು ನಡುಗಿ ಹೋಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಯ ಹಸುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ರೋಗವನ್ನು 'ಮ್ಯಾಡ್ ಕೌ ಡಿಸೀಸ್' (Mad Cow Disease) ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇದೊಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಈ ರೋಗ ಮಾನವರನ್ನೂ ಪೀಡಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯಬಲ್ಲರೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬೇರೆ ದೇಶದ ಜನರೂ ತಲ್ಲಣಗೊಡರು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದಿಂದ ಆಮದಾಗುತ್ತಿದ್ದ ದನದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಎಲ್ಲ ದೇಶದವರೂ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿದರು. ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ವ್ಯಾಪಾರ ಕುಸಿಯಿತು. ತನ್ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ನಂಬುಗೆಯನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ೧,೭೦,೦೦೦ ಹಸುಗಳನ್ನು ಕಡಿದು, ಬಂದ ಮಾಂಸವನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿದರು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮರಳಿ ತನ್ನ ಮೇಲಿನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿತೆಂದು ನಂಬಿದೆ.

ಹಸುವಿನ ಹುಚ್ಚು ರೋಗವನ್ನು ಬೊವೈನ್ ಸ್ಪೊಂಜಿ ಫಾರಮ ಎನ್‌ಸೆಫೆಲೋಪ್ಯಾಥಿ. (Bovine Spongi form Encephaelo pathy) ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಶುಗಳ ಮೆದುಳು ಕೊಳೆತಂತಾಗಿ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿ, ಮೆದುಳು ಬ್ರೆಡ್ಡಿನಂತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ಪಾಂಜದಂತೆ ತೋರುವದು.

ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಹಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ:

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸುಗಳು ಭಯಭೀತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನೆಕ್ಕುವದು ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಬಿರುಸಾದ ಗೋಡೆಗೆ, ಗಿಡಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತೊಡಕಾಲು ಬಡಿಯುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಕುರುಡಾಗುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಜೋಲಿ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಮಲಗಿದಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಏಳಲು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿತ್ರಾಣದಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿ ಚಲನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸೊರಗುತ್ತ ಬಡಿಗೆಯಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸುಗಳು ಬೇಗನೇ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದವು. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಪಶುಗಳ ಮೆದುಳು ಸ್ಪಾಂಜದಂತೆ ಅಥವಾ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಈ ರೋಗವನ್ನು 'ಪಶು ಸ್ಪಾಂಜ ಮಿದುಳುರೋಗ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮಾನವರಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವ ವಿಧಾನ:

ಯಾರು ಹುಚ್ಚು ಹಸುವಿನ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವರೋ ಅವರಿಗೂ ರೋಗ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗಕಾರಕ ಘಟಕ:

ರೋಗ ತರುವ ಇತರ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಜೀವಿಗಳೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಬೂರಸು, ಕ್ಲೆಮೈಡಿಯಾ ವೈರಸ್ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಅಥವಾ ಆರ್.ಎನ್.ಎ. ಆಮ್ಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವು ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ವಿಧದಿಂದ ಸಂತಾನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಹಸುವಿನ ಹುಚ್ಚು ರೋಗ ತರಿಸುವ ಘಟಕ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಘಟಕ ರೋಗವನ್ನು ತರಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದನ್ನೇ ನಂಬಲಿಲ್ಲ. ಈ ಘಟಕವು ರೋಗ ತರಬಲ್ಲದೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಸಾರಿದವರು ಸ್ಟ್ಯಾನ್ಲಿ ಬಿ ಪ್ರುಸ್ನರ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಅವರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯೇ ಅವರಿಗೆ೧೯೯೭ರ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಿತು. ಈ ರೋಗಕಾರಕ ಘಟಕವನ್ನು 'ಪ್ರಿಯಾನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಕಾರಕ ಪ್ರಿಯಾನ್ ಘಟಕಗಳು ಹಲವಾರು ಇವೆ. ಇವು ಕುರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಸೋಂಕುಕಾರಕ ಪ್ರಿಯಾನ್‌ಗಳು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೨೦ ಮಿನಿಟುಗಳವರೆಗೆ ಜೀವದಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ. ಪಾಶ್ಚರೈಜೇಶನ್ ವಿಧಾನ ಅನೇಕ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಘಟಕ ಸಾಯುವದಿಲ್ಲ. ಈಥರ್ ಹಾಗೂ ೨೦% ಫಾರ್ಮಾಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಉಳಿದ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಿಯಾನ್ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಏನೇನೂ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲವು. ಪ್ರಿಯಾನ್ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದು.

ಪ್ರಿಯಾನ್ ಘಟಕ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ. ತನ್ನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಇತರ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಇದು ತನ್ನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬದಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದೇ ಈ ಘಟಕದ ಗುಟ್ಟು.

ಈಗ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಈ ಪ್ರಿಯಾನ್ ರೋಗಕಾರಕ ಘಟಕ ಮೊದಲು ಕುರಿಗಳಲ್ಲಿತ್ತು. ಕುರಿಗಳ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಸ್ಕ್ರೇಪಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ಕ್ರೇಪಿ ರೋಗಪೀಡಿತ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕಿ ಅವುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು, ಎಲುವುಗಳನ್ನು, ಮೆದುಳು ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಯಾಕೆ ಚೆಲ್ಲಬೇಕೆಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಈ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೆರಚಿ ದನಗಳಿಗೆ, ಹಸುಗಳಿಗೆ ಉಣ್ಣಿಸುವ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಹಸುಗಳು ಈ ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ, ಹಸುಗಳಿಗೆ ಕುರಿಯ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಉಣ್ಣಿಸಿದರು. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಿಯಾನ್ ಘಟಕಗಳು ಈಗ ಹಸುಗಳ ದೇಹ ಸೇರಿದವು. ಹಸುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಸಾವಿರಾರು ಹಸುಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದವು. ಮರಣ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಗೋವಿನ ಮಾಂಸವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಗುರಿ ತಪ್ಪಿತು. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಹೊಸ ರೋಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತು. ಇಂಥ ಗೋಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಿದ ಜನರಿಗೆ ಹಸುವಿನ ಹುಚ್ಚು ರೋಗ ಬರುವ ಶಂಕೆ ಕಂಡಾಗ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವೆಲ್ಲ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ಇಂಗ್ಲಂಡಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಈ ಮೂರ್ಖ ಸಾಹಸ ಅವರಿಗೇ ಕುತ್ತಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದರು. ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ೧,೬೦,೦೦೦ ಹಸುಗಳನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿ ಹಾಕಿದರು. ಬಂದ ಮಾಂಸವನ್ನೆಲ್ಲ ನಾಶಪಡಿಸಿದರು.

ಹಸುವಿನ ಹುಚ್ಚು ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ನಿದಾನಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಶಯ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಹಸುವನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕುವದೊಂದೇ ಉಪಾಯ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದುಗಳು ಇನ್ನೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಮುಗ್ಧ ಹಸುಗಳು ಮಾನವರು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಜೀವ ಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ●

'ಮಧುರವಾಗದ ಮಧುರಳ ಬದುಕು'

(೪೮ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಪಾಲಿಗೆ ಕತ್ತಲೆಯೇ.......

ಯಾಕೋ ಅಮ್ಮಾವರು ಕೂಗಿದರೆಂದು ಗಂಗಿ ದೀಪ ಹಾಕಿ ನೋಡಿದರೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದ ಮಡು ! ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಕಮಲದಂತೆ ಮಲಗಿದ್ದ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ ಮಧುರ!

ಮುಂದಿನ ಕತೆಯೆಲ್ಲ ಕ್ಷಣಗಳ ಲೆಕ್ಕ. ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಎಂದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತಲುಪಲು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಯಾಯಿತು. ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಹರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಪಾಟಿ ರಕ್ತ ! ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವ ಮಧುರಳ ನಾಡಿ, ಸ್ಮೃತಿ ಕಳೆದು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕದಲಾಡುತ್ತಿದ್ದ ತುಟಿಗಳಿಂದ ಬಂದದ್ದು ಒಂದೇ ನುಡಿ, ನನ್ನ ಮಗು ನನಗಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಡಿ !! ಮತ್ತೆ ಬಾರದ ಲೋಕದಲ್ಲಿದ್ದಳು ಮಧುರ, ತನ್ನ ಇನ್ನೂ ಕಣ್ಣು ಬಿಡದ ಕೂಸಿನೊಡನೆ. ಮಧುರಳಿಗೆ ಅದೇ ಪ್ರಯಾಣ ಕೊನೆಯದಾಗಿತ್ತು !! ಅತ್ತೆಯ ಹಠಕ್ಕೆ, ಮಧುರಳ ಜೀವವೇ ಎರವಾಯ್ತು.

ಮಧುರಳ ಸಾವಿಗೆ ಏನು ಕಾರಣ? ಮುಂದಾಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮಾಡಿಸಿದ ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಂಡ ಗರ್ಭಕೋಶ ಭಿತ್ತಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವಾಯ್ತು. ಮಾಸು ಬೆಳೆಯಲು ರಕ್ತನಾಳ ಜನನ - ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಯಿತೋ ಆಗ ಮಾಸು ರಕ್ತನಾಳ ಹಂದರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. - ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಎಲ್ಲಿ ಆಗುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೂರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಬಳಿಯೇ ಮಾಸು ಇರುವಾಗ, ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಲನೆಗೂ ಈ ಹೊಸ, ಮಿದು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮಾಸು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪದರದಂತೆ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅತೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತವೆ ! ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಶಿಶುಗಳು ಪೂರ್ಣಾವಧಿ ಕಳೆದು ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಬಹಳಸಾರಿ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಮಿತ್ಥಂ ಎಂದು ಹೇಳುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮಧುರಳಂತೂ ಈ ದುರಂತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದಳು ಅವಳಿಗಿದ್ದ ತಾಯಾಗಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಅವಳಿಗೆ ವರವಲ್ಲ, ಶಾಪವಾಗಿತ್ತು !! ಬಹುಶಃ ಬಸುರಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಅವಳಿಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೀವ ಉಳಿಯುತ್ತಿತ್ತೋ ಏನೋ....... ●

ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಡಾ. ಉಮೇಶ ಸ. ನಾಗಲೋಟಿ ಮಠ

> ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದವರೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಗೌರಜ್ಜಿಗೆ ಸುಮಾರು ೬೦ ವರ್ಷ. ಮಗ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಅವಳನ್ನು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೆಮ್ಮು. ಎಷ್ಟೋ ಡಾಕ್ಟರರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಆದರೆ ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ತಪಾಸಣೆಗಳೂ ಮುಗಿದಿವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಮ್ಮು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಅವರ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿಗಾಗಿ ಹೋದಾಗ ಅಜ್ಜಿ ನನಗೆ ಭೆಟ್ಟಿಯಾದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ನಾನು ಅಜ್ಜಿಗೆ 'ನೀವು ಗುಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದಳು, ''ಅಯ್ಯೋ ಡಾಕ್ಟರೇ ನಾನು ಎಷ್ಟೊಂದು ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ನನ್ನ ಕಾಲುನೋವಿಗೆ, ನನ್ನ ಬಿ.ಪಿ.ಗೆ, ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ.... ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಮ್ಮಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹತ್ತಾರು, ಔಷಧಿಗಳು ಹತ್ತಾರು. ನನಗೋ, ನೆನಪೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಈ ದಿನದ ಎಲ್ಲಾ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇನೆ.''

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ನಾನು ಅಜ್ಜಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ.

''ಅಜ್ಜಿ, ನೀವು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪೆಂದರೆ ಇದೇ. ದಿನದ ಎಲ್ಲಾ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಫಲ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಡಾಕ್ಟರರು ಅದಕ್ಕೆಂದೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ, ಮೂರು ಸಲ, ಮೂರು ತಾಸಿಗೊಮ್ಮೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ'' ಎಂದೆಲ್ಲ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಈ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿ, ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ೨ ಬಾರಿ, ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಬಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಊಟದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ಕೆಲವು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ೫ ದಿನದ/೭ ದಿನದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾಕೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲದವರೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಮೊಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ (Amoxycillin) ಎಂಬ ಜೀವ ನಿರೋಧಕ (Antibiotic)ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಈ ಅಮೊಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ ಔಷಧಿಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೮ ರಿಂದ ೧೦ ತಾಸು ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದೇಹವು ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗ, ಯಕೃತ್ತು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಅದರ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಸದೆಬಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ೮ ತಾಸಿನ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಗುಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆ ಜೀವ ನಿರೋಧಕದ ಸಾಂದ್ರತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಮಾರಣ ಹೋಮ ಸತತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ದಿನ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಈ ಜೀವ ನಿರೋಧಕದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಇದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗಿ, ರೋಗಿ ಬಲು ಬೇಗ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಮಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಧ ಸತ್ತು ಅರ್ಧ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಬೇಗನೆ ಗುಣ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಅರ್ಧ ಸತ್ತ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮತ್ತೆ ಜೀವ ಹೊಂದಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದ ನಂತರ ಇವುಗಳು ಇದೇ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಸಾಯುವ ಬದಲು ಅದೇ ಔಷಧವನ್ನು ತಿಂದು ತೇಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು Resistant Strain ಅಥವಾ ನಿರೋಧಕ ತಳಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆ ಜೀವ ನಿರೋಧಕ (Antibiotic)ಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಜೀವ ನಿರೋಧಕ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಹೇರಾಪೇರಿ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದು ನಡೆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು, ಇನ್ನೊಂದು, ಮುಗದೊಂದು ಜೀವ ನಿರೋಧಕ ಕೊಡುತ್ತ ನಡೆದು ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುವ ಯಾವುದೇ ಜೀವ ನಿರೋಧಕ ಉಳಿಯದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆಗ ಅಂತಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಒಂದು ದಿನ ಇಡೀ ಮಾನವ ಕುಲವನ್ನೇ ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬರೀ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಆಗಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ಡಾಕ್ಟರರು ಕೆಲವು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಊಟದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಊಟದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಜಠರದ ಆಮ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಕಿಣ್ವಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

(೫೩ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ನಮ್ಮ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ

✍ ಡಾ. ಸತ್ಯಚೆನ್ನಪ್ಪ

ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶವಾದರು, ತನ್ನದೇ ಆದ ಶ್ರೀಮಂತ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲೆ, ಇತಿಹಾಸ, ಧರ್ಮ, ಗ್ರಂಥಗಳು, ಜಾತ್ಯಾತೀತತೆ, ಬಹು ಭಾಷೆ, ಬಹುಧರ್ಮೀಯತೆ ಹೀಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಶಗಳಿಂದ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಕುಟುಂಬ ಪದ್ಧತಿ, ವಿವಾಹಪದ್ಧತಿಯಂತಹ ಅಪರೂಪದ ಗುಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಈ ದೇಶದ ಇನ್ನೊಂದು ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವಷ್ಟು ಬಹುಭಾಷೀಯ, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮನೋರಂಜನೆಯ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ಅವುಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಇನ್ನಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮಾಧ್ಯಮ. ಇದು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾಬಿನ್‌ಕುಕ್‌ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾದಂಬರಿಗಳು ಬಿಸಿ ದೋಸೆಯಂತೆ ಖರ್ಚಾಗಲು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನವೇ ಕಾರಣ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ವಿದ್ಯಾವಂತರನ್ನು ಕೂಡ ಹಳ್ಳಕ್ಕೆಳಿಸುತ್ತವೆ ನಮ್ಮ ಸಿನಿಮಾಗಳು. ಹಳೆಯ ಕಪ್ಪು-ಬಿಳುಪು ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ, ಹೊಸ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳವರೆಗೆ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾಯಕಿ ಅಥವಾ ನಾಯಕನ ತಂಗಿ ಒಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಬರುವ ವೈದ್ಯರು ನಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ರಹಸ್ಯ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಮುಗಿಸಿ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದರು, ಯಾವ ಘನ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ನಿದರ್ಶನವನ್ನು ನಾನು ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿಸಿ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಗಲಿಬಿಲಿ ಮಾಡಿ ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ರ ನಿರ್ದೇಶಕರು ನಿಜವಾಗಿಯು ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರೆಂಬುದು ನನ್ನ ಅಂಬೋಣ.

ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕ ತ್ಯಾಗಮಯಿ, ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೇ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಲ್ಯುಕೆಮೀಯಾ) ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ದುಃಖದ ಮಡುವಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಲ್ಯುಕೆಮೀಯಾ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಅದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಲ್ಯುಕೆಮಿಯ್ಡ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಎಂಬ ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚಿತ್ರಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಔಷಧಿ, ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯ ಸಾವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ನಾಯಕ ಸತ್ತು ಪ್ರೇಕ್ಷಕರನ್ನು ಅಳಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ನಗೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ದೃಶ್ಯವೆಂದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತೋರಿಸುವ ಅಜ್ಞಾನ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೇ. ಅವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರೀಯಾ, ವೈರಾಣುವೇ ಇರಲಿ, ಜೀವರಕ್ಷಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವೇ ಇರಲಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪರಕೀಯರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರು ''ಅಂಗಾಂಶ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಆಗಬೇಕು. ಈ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಂತ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕ, ತಂಗಿಯರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ನಂತರದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ. ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಂದ- ವರ್ಷಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆಗಿ ದಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರವು ಅಂಗದ ತಿರಸ್ಕಾರ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಗಂಭೀರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವಾಗ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಹುಷಾರಾಗಿರಬೇಕು. ತಜ್ಞರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ಅವರ ಘನತೆಗೆ ಕುಂದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳೆದು ಹೋದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಬೆಂಕಿಯ ಅಪಘಾತ, ಅಮಾನುಷವಾಗಿ ನೇಣುಹಾಕುವುದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗೇಳಿಸುವುದು, ಇಂತಹ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಘಟನೆಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗದ ಅಪರೂಪದ ಅಸತ್ಯಗಳು.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಯುವಜನತೆಗೆ ತೋರಿಸುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೀಳು ದರ್ಜೆಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಪ್ಪುದಾರಿಗೆಳೆಯುವುದು ತಪ್ಪು. ಈ ಮೇಲಿನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಹೇಳಬೇಕಾಯಿತೆಂದರೆ, ಭಾರತವೊಂದು ಬಹುತೇಕ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನರಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕಷ್ಟಕರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಗೆಂದು ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಬಲ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ತಪ್ಪು ಸಂದೇಶ ನೀಡಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು.

ನಾಯಕನನ್ನು ವೃತ್ತಿಪರ ರಕ್ತದಾನಿಯಂತೆ ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದಾನಿಯಂತೆ ತೋರಿಸಬಹುದು. ಚಿತ್ರಗೀತೆಗಳು (ಮುಸ್ತಾಫ-ಮುಸ್ತಾಫ), ಚಿತ್ರ ದೃಶ್ಯಗಳು ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪನಿಯ, ಲಿಕ್ಕರ್ ಕಂಪನಿಯ ಜಾಹಿರಾತಿನಂತೆ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಜಗಜಗಿಸುತ್ತವೆ. ಚಿತ್ರದ ನಾಯಕನಂತೆ ತಲೆಬೋಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ನಾಯಕಿಯರು ಉಡುಪಿನವರೆಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಅನುಕರಿಸುವ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ನಾಯಕ-ನಾಯಕಿಯರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸಿನ- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಬೇಕು. ❑

ತಾಯಿಗೆ ಮೊಲೆಯುಂಡ ಮಗುವಿನ ಹರಕೆ

ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನದಿಂದಲೇ ತಾಯಿ ಮೊಲೆ ಉಣ್ಣಿಸುವಳು. ಇದು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ನಡೆಯುವುದು. ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ವಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಕು ? ಎಷ್ಟು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬೇಕು? ಎಂಥ ವಿಟಮಿನ್ ಬೇಕು? ಎಷ್ಟು ಲವಣ ಬೇಕು ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಎಣಿಸಿ, ಗುಣಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನುಂಗಲು ಸಲೀಸಾಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಾಯಿ ಉಣ್ಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವು ಕುಡಿದಷ್ಟು ತಾಯಿಗೆ ಸಂತೋಷ. ತಾಯಿ - ಮಗುವಿನ ಈ ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೋಚರಿಸುವುದು ತಾಯಿ ಕೂಸಿಗೆ ಕೊಡುವ ಪ್ರೀತಿ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕೂಸು ತಾಯಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಹೌದು. ಕೂಸು ತಾನು ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಹೀರುವಾಗ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ರಸದೂತಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ತಾಯಿಗೆ ಒಂದು ಹರಕೆ ಇದ್ದಂತೆ.

ಈ ಹರಕೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕ್ರೊಢೀಕರಿಸಿದರು. ಅವರ ಅನುಭವದಂತೆ

೧) ಗರ್ಭಧರಿಸದ ಹಾಗೂ ಮೊಲೆ ಉಣ್ಣಸದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ.

೨) ಹೆತ್ತ ಹಾಗೂ ಮೊಲೆ ಉಣ್ಣಿಸಿದ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ಡಾ. ಪ.ಜ.ನಾ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಂದ ಅಂಕಿ - ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳು ಸ್ಫುಟವಾಗಿ ಕಂಡವು. ಇದು ಭಾರತೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರ ಅನುಭವವೂ ಹೌದು. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಕೆಲವರು ನಂಬಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತಾಗಲೆಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆದದ್ದು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ.

ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಯೌವನ ತಲುಪಿದ ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ಈ ಎಲ್ಲ ಇಲಿಗಳು ಇನ್ನೂ ತಮ್ಮ ಕುಮಾರಿತನದಲ್ಲಿದ್ದವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿರಲು ಬಿಟ್ಟರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸುವಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಚುಚ್ಚಿದರು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ನಡೆಸಿದರು.

ನಂತರ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂಥ ಒಂದು ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದರು. ಈಗ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ಅಂದಾಜು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯೊಳಗಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯದೇ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದ ಎಲ್ಲ ಇಲಿಗಳಲ್ಲೂ ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡಿತು. ಆ ಇಲಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಮೊಲೆಯುಣ್ಣಿಸಿದಾಗ ಕಾಣುವ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ಇಲಿಗಳು ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೊಲೆಯುಣ್ಣಿಸುವಿಕೆಗಳು ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಒಳಸ್ರವಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ಹಾರ್ಮೋನ್) ಬದಲಾವಣೆ ತಂದು ಆಕೆ ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿದರು.

ತಾಯಿ ಮೊಲೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲದಂತೆ ನೋಡುವುದು, ಹಸುಳೆಗಳು ತಾಯಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಹರಕೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

(೫೧ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಸತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಪ್ಪಿ ತಪ್ಪಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಈ ಔಷಧಿ ಜಠರಾಮ್ಲದಿಂದ ನಾಶಹೊಂದಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಜಠರದ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಪ್ಪಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗದುಕೊಂಡರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಠರಾಮ್ಲದ ತೊಂದರೆಗೆ ಅಂದರೆ Acidityಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ, ''ಅಯ್ಯೋ, ಡಾಕ್ಟರೇ, ಎಂಥಾ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಗುಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರಿ! ನನಗೆ ಪಿತ್ತವಾಗಿ ಎರಡು ಸಲ ಹುಳಿ ಹುಳಿ ವಾಂತಿ ಆಯಿತು...'' ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಗೋಳುಹೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಜಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂತಹ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆತ ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೇ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ಅಲರ್ಜಿ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು, ಉಂಟಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೊದಲಿನ ಚೀಟಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ರೋಗಿ ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ನಂತರ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಡಾಕ್ಟರರು ಬರೆದುಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವರು ಕೊಡುವ ಸಲಹೆಗೂ ಸಹಿತ ಬಹಳ ಬೆಲೆಯುಂಟು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅನುಸರಿಸಿ ನಡೆದರೆ ರೋಗ ಬೇಗನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ರೋಗಿಯೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಾನೆ!!!...

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ತರುವ ವಿಪತ್ತುಗಳು



-ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಕೇವಲ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಲ್ಲ. ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಲ್ಲ. ಸದೃಢ ಶರೀರ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದಾದ ಯಾವ ಅಂಶಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಸಲಕರಣೆಗಳೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿವೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಧಗೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆ. ಸಂಕಟ ಸುರಿಯುವ ಸೆಕೆ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬೇಡಿಕೆ. ಜನರಿಗೂ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ತವಕ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಂಪನಿಗಳು ನೀಡುವ ಮನಮೋಹಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಪೂರಕ. ಪೋಷಕ. ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬುವ ಯುವ ಜನಾಂಗ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಕಟ್ಟಾಭಿಮಾನಿಗಳಾಗುವರು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಕಂಪನಿಗಳ ಕಮಾಂಡರುಗಳ ಕಪ್ಪುಹಣಕ್ಕೆ ಸರಕಾರವೂ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕುವುದು. ಅಂತಃಕರಣ ಉಕ್ಕುವುದು. ರಿಯಾಯಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಕಂಪನಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಕೌಲೆತ್ತಿನಂತೆ ನಮ್ಮನ್ನಾಳುವ ನೇತಾರರರು ಗೋಣು ಹಾಕುವರು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೆಗಾ, ಜಂಬು, ಸೂಪರ್ ಜಂಬು ಪ್ಯಾಕುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿವೆ. ಅವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ೩೦೦ ಮಿ.ಲಿ., ೫೦೦ ಮಿ.ಲಿ. ಹಾಗೂ ೧.೫ ಲೀಟರ್‌ಗಳ ಬಾಟಲುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೋಹಕ ಬಣ್ಣ, ಆಕರ್ಷಕ

ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಂಕೃತಗೊಂಡು, ಯುವಕರಿಗೆ ಮೋಡಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿ ಪ್ರಚಾರ ಗಿಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ.

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಉತ್ಪಾದಕರು ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಯಾವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಜನರನ್ನು ಮರುಳು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು, ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಪ್ರಚಾರ ವೈಭವೀಕರಣ ಗೊಳಿಸುವರು. ತಂಪು ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್,

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಕೆ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಉತ್ಪಾದಕರು ಮನಬಂದಂತೆ ಕೃತಕ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ದೊರೆತು ಹೊಸ ಹುರುಪು, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಸಂಚಾರವಾದ ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ರಮ, ದಣಿವು ಪರಿಹಾರವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಟಿ.ವಿ.ಯ ರಂಜನೀಯ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೋಡಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಮರುಳಾದ ಯುವಜನಾಂಗ, ಖುಷಿ ನೀಡುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಗ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳ ಗುಲಾಮರಾಗು

ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕರಿನೆರಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಂಪು ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿಯ ಆರ್ಸೆನಿಕ್ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಜನ್ಮದಾತನಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು. ಪೇಯಗಳ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಪಿತ್ತದಿಂದ ತತ್ತರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ನೋವಿನಿಂದ ನಲುಗಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಚ್ಚು ತುಂಬಿದಂತಾಗಬಹುದು. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಿ ಇಟ್ಟಂತಾಗಬಹುದು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಹುಳಿ ನೀರು ಬರಬಹುದು.

ರಸಾಯನಗಳ ರಸದೂಟ

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹೆಸರಾಂತ ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ್ದು, ಅವು ಹೀಗಿವೆ:

ತಂಪು ಪೇಯಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ವಿವರ (ಪ್ರತಿ ೧.೫ ಲೀಟರ್‌ದಲ್ಲಿ)

	ಪಿಎಚ್	ಕೆಫಿನ್	ಫಾಸ್ಫೇಟ್
ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ 'ಅ'	೨.೬೧	೭೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	೭೦೨ ಮಿ.ಗಾಂ.
ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ 'ಬ'	೨.೫೪	೪೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	೭೬೮ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ 'ಕ'	೨.೫೫	೬೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	೮೧೩ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಫಾಸ್ಫೇಟ್, ಕರಗಿದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸಾಯಿಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ೩೦೦ ಮಿ.ಲಿ.ಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಾಟಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ, ಅದು ಮಕ್ಕಳು, ಯುವಕ, ಯುವತಿಯರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ನಿತ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಪೇಯ ಸೇವನೆ, ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ರಸಾಯನಗಳ ಸೇವನೆಗೂ ಹಾದಿ ಮಾಡುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ತೀವ್ರ ವಿಷಮತೆ (Acute toxicity) ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅನೇಕ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳು ಹಣಕಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಉಳಿದವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯ ಎಷ್ಟೊಂದು ಭೀಕರವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಊಹಿಸಬಹುದು!

ವರು.

ಸಧ್ಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಪ್ರತಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ೨೫ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್‌ಗಳಷ್ಟು! ಇದು ನೀಡಬಹುದಾದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು, ಅವುಗಳಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದಾಗ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೆದರಿಕೆ ಆಗದೇ ಇರದು. ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ದಂತಕ್ಷಯ (Dental Caries) ದ ಬೀಜ ಬಿತ್ತುವುದು. ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವವು. ಪೋಷಕಾಂಶ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ರಹಿತವಾಗಿರುವ ತಂಪು ಪೇಯಗಳು ಕುಡಿದಾತನ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಹಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಈ ಪೇಯಗಳು ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರ ಹಾಗೆ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಗಟಗಟ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಆಟವಾಡುತ್ತ ಕುಡಿಯುವರು. ಇದು ಅವರ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ. ಹೀಗಾಗಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವವು. ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಫಾಸ್ಫೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದಾಗಿ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಇರುವುದು. ಇದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಪದರುಗಳು ಸವೆದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಶಕ್ತವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವವು. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವರೋ ಆ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಳಾಗುವವು. ಇದನ್ನು ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿವೆ.

ತಂಪು ಪಾನೀಯ (Cold drinks)ಗಳಲ್ಲಿ 'ಕೆಫಿನ್' ಬಳಸಲ್ಪಡುವುದು. 'ಕೆಫಿನ್' ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದಾತನಿಗೆ ನಿರುತ್ಸಾಹ, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾರಾಹಿತ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪೀಡಿಸುವವು. 'ಕೆಫಿನ್' ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾದಾಗ ಯುರಿಕ್ ಆಮ್ಲವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳದೇ ಮಿಥೈಲ್ ಯುರಿಕ್ ಆಮ್ಲವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕರಗುವುದು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡು ಕೀಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. 'ಗೌಟ' (Gout) ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ನೋವಿನ ಉಡುಗೊರೆ ದೊರೆಯುವುದು.

ಕೆಫಿನ್‌ಯುಕ್ತ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಮಂಡಲ, ನರಮಂಡಲಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ತಳಮಳ ಹೆಚ್ಚಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಆಗುವುದು. ಹೃದಯದ ತಾಳ ತಪ್ಪುವುದು. ಹಾವು ನೋಡಿದ ಹೆದರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಬಾಟಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೇಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಫಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಚಟವಾಗಿ ಬಿಡುವುದು. ತಾಳಿಕೆಯ ತಳಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆ ತಲೆ ಎತ್ತುವುದು.

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಜೊತೆಗೆ ಪಾಸ್ಫೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪಾಸ್ಪೇಟ್ ಸೇವನೆ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಬದಲು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವುದು. ಪಾಸ್ಪರಸ್ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅದರ ಕೊರತೆಯ ಕರಿನೆರಳು ಮಾನವರ ಸಮೀಪ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ತಂಪು ಪೇಯಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪಾಸ್ಪೇಟ್ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು. ಅನಾವಶ್ಯಕ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವುದು.

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಸೀಸ, ತವರ, ತಾಮ್ರ, ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಭಾರತೀಯ ಮಾನಕ ಸಂಸ್ಥೆ (Beareau of Indian Standard) ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಅಹ್ಮದಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಿರುವ ಗ್ರಾಹಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಂಪನಿಗಳ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಈ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ೦.೫ ಪಿ.ಪಿ.ಎಂ.ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸೀಸ ಇದೆಯೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಸೀಸವು ಶರೀರವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿತೆಂದರೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು. ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಶಕ್ತಿಯ ಆಗರವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೆಂದರೆ ವಿಷ ರಸಾಯನಗಳ ರಸದೂಟ ಮಾಡಿದಂತೆ!

ಕಡೆಗಣಿಸಿದ ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು :

ಭಾರತೀಯ ಔಷಧಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕಾರರು ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲಿಸರೊ ಪಾಸ್ಪೇಟ್ ಮತ್ತು ಕೆಫಿನ್ ಬಳಸಬಾರದೆಂದು ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಘಟಕಗಳಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಇದರ ಅರಿವು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿರುವ ತಂಪುಪಾನೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಪೇಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅವು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಾಟಲುಗಳ ಲೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸದೇ ಇರುವುದು ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಕಗ್ಗತ್ತಲಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಂತಾಗಿದೆ.

ಪರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಪ್ಯಾಕ್ ಮೇಲೂ ಅದರ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ದಿನಾಂಕ, ಸೇವಿಸಲು ಇರುವ ಗರಿಷ್ಟ ಅವಧಿ, ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳ ವಿವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಕಾನೂನುಬದ್ಧ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ? ಅವುಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿಜ್ಞಾನವೂ ಗ್ರಾಹಕನಿಗಿಲ್ಲ. ಇದರ ದುರ್ಲಾಭವನ್ನು ತಂಪು ಪಾನೀಯ ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.

ಇಂಗಾರಾಮ್ಲ (Carbon dioxide) ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣಿದ್ದವರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು. ಇದು ಉಸಿರಾಟ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು. ತಂಪು ಪೇಯಗಳೆಲ್ಲ ಇಂಗಾಲಿಕ್ (Carbonated) ಪೇಯಗಳು. ಇವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ಏದುಸಿರು ಬಿಡುವಿಕೆ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗದ ಹೆಚ್ಚಳಗಳಿಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಕೇವಲ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಲ್ಲ. ಜೀವಸತ್ವಗಳಿಲ್ಲ. ಸದೃಢ ಶರೀರ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದಾದ ಯಾವ ಅಂಶಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಸಲಕರಣೆಗಳೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಹಾರ್ವೆ ಡೈಮಂಡ್ ತಮ್ಮ 'ಫಿಟ್ ಫಾರ್ ಲೈಫ್' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. - 'ಈ ತಂಪು ಪೇಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇಡೀ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈ ಪೇಯಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೇಯಗಳಾದ ಲಸ್ಸೀ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಪಾನಕ, ಎಳೆನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ' ಎಂಬ ಸಲಹೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಕಂಪನಿಗಳ ಕಮಾಂಡರುಗಳ ಕಪ್ಪುಹಣದ ಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ, ಕಸರತ್ತುಗಳಿಗೆ ಸರಕಾರ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕದೇ, ಈ ಮೊದಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ೨೦೦ ಮಿ.ಲಿ. ಬಾಟಲಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರವಾನಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮೆಗಾ, ಜಂಬು, ಸುಪರ್ ಜಂಬುಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು!

❑

ಗೊರಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ ?

✍ ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಗೊರಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಸಿರಾಟದ ಆತಂಕಕ್ಕೆ 'ಎಪ್ನಿಯಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ ಯೊಳಗೆ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ಗಾಳಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನೆ 'ಎಪ್ನಿಯಾ' ಎನ್ನುವರು.



ನಾವು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಸಹಜ. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದೆನ್ನುವುದು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ. ಅಗತ್ಯ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಗೊರಕೆ. ಮಹಿಳೆ, ಪುರುಷ ಎನ್ನುವ ಭೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಈ ಗೊರಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೫ರಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಳಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ನಾಲಿಗೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನೆ ಗೊರಕೆ ಎಂದು ಹೇಳ ಬಹುದು.

ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರೇ ಅಧಿಕ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಗಿಂತ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಟ್ಟು ೧,೫೦೦ ಘ.ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಾಳಿ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೦, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ೫ರಷ್ಟು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆನ್ನಲಾಗಿದೆ. ೬೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿನ ೬೦ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು, ೪೦ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಗೊರಕೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.

ಗೊರಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು :

ಗೊರಕೆಯನ್ನು ಕೆಲವರು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬಾಯಿಂದ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಗೊರಕೆಗೆ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಗಂಟಲು ಬೆಳೆದಿರುವುದು, ಮೂಗಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೋಷಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಗಳ ಮೂಲದಿಂದ ಗೊರಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತ ದೆಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಳ್ಳಗೆ ಇರುವವರು, ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಅಧಿಕ. ಆದರೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಇರದೆಂದು ಅಲ್ಲ, ಗೊರಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ಧ್ವನಿಯಂತಿದ್ದರೆ, ಹಲವರಲ್ಲಿ ಗಡ್ರ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಾವು ಬುಸುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುವಂತೆ ಶಬ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಾಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಾ ಭಂಗ ತರುತ್ತಾರೆ.

ಗೊರಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಉಸಿರಾಟದ ಆತಂಕಕ್ಕೆ 'ಎಪ್ನಿಯಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ಗಾಳಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನೆ 'ಎಪ್ನಿಯಾ' ಎನ್ನುವರು.

ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಲಿರುವುದು, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯಲ್ಲಿನ ಅತೀ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಗೊರಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವಾಗ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮಲಗದೆ ಇರುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಕೂಡ ಗೊರಕೆ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಂಗಾತವಾಗಿ, ಬೋರಲಾಗಿ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗೊರಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೊರಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಾಯಗಳು

☛ *ದೇಹದ ಭಾರ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಗೊರಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಹೀಗೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಗೊರಕೆ ನಿವಾರಣೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವಾಯುವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗೊರಕೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.*

☛ *ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿರಬಾರದು.*

☛ *ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.*

☛ *ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮೂಗಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.*

☛ *ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ಬರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.*

ಮತ್ತೆ ಭಯಂಕರವಾಗಿ, ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿದ್ದರೆ 'ಟ್ರೆಕಿಯಸ್ಟಮಿ' ಎನ್ನುವ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆಗೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕೊನೆಯ ಹಂತ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಹೃದಯರೋಗವಿರುವವರು ಗೊರಕೆಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಗೊರಕೆಗೂ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಬಂಧವಿದೆ.

ಏನೇ ಆದರೂ ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದ ಗೊರಕೆ ಇದ್ದರೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಕೂಡದು. ಇದು ಯಾವುದೋ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಕೇತ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು - ೪

ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿದೆಯೆಂದು ನಂಬುವ ಜನರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸಿಗುವ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಂತಸ ಅದಮ್ಯ. ಹಾಗೆಂದೇ ಅವರು ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಭಾರೀ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾಗುವುದು.

ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಗಂಡ - ಹೆಂಡತಿ, ಗೆಳೆಯ - ಗೆಳತಿ, ನೀವು - ಆತ್ಮ, ತಾಯಿ-ಮಗು, ಅಣ್ಣ-ಅಕ್ಕ, ತಮ್ಮ - ತಂಗಿ, ಗುರು-ಶಿಷ್ಯ, ಒಡೆಯ-ಸೇವಕ, ಮನುಷ್ಯ- ಪ್ರಾಣಿ ... ಇಂತಹ ಸಾವಿರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನೊಡನೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಯಾವುದೇ ಜನಾಂಗ, ದೇಶ, ವರ್ಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜನರನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ. ಈ ಸಂಬಂಧಗಳ ಸತ್ಯತೆ ನಿಮಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈಗ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿವೆ? ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳು, ಅವಕ್ಕಿರುವ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಹಾಗು ಇವೆಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಗಳೊಡನೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ರೀತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸೋಣ.



ಈ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :

★ ಎರಡು ದೇಶಗಳ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉಭಯ ದೇಶಗಳ ನಾಯಕರೂ, ದೇಶ ಹಾಗೂ ಜನತೆಯ ಪರವಾಗಿ ಸ್ನೇಹಪರವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಲಂಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಸ್ತಲಾಘವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರೇ ಇಬ್ಬರು ಪರಿಚಿತರು ಭೇಟಿಯಾಗಲಿ ಕೈ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಗೆ ಬೀರುತ್ತಾರೆ. ಹಸ್ತಲಾಘವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಪರಿಚಿತರೇ ಆಗಲಿ, ಪರಿಚಿತರಾಗುತ್ತಲೇ ಕೈಕುಲುಕಿ ಪರಿಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿ ಕೇವಲ ಸ್ನೇಹಿತರಾದರೆ ಹಸ್ತಲಾಘವಗಳಿಂತ ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದಂತೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ, ಅದು ಪ್ರೀತಿಯೆಂದರೆ ಈ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರ ನಡುವೆ ಏರ್ಪಡುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ಪರ್ಶಗಳು ಆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ತೋಳತೆಕ್ಕೆಯ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಭದ್ರತೆಯ ಅನುಭವ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಗೆ ಬಾಯೊಡ್ಡಿ ಒಂಗು ಮಗು ಪಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖ ಬೇರೆಯದೇ ರೀತಿಯದು.

ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ತಲೆನೇವರಿಸುವುದು ಆತನಿಗೆ ಅಪಾರ ಆನಂದ ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಇದು ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ವಿಧಾನವೂ ಹೌದು.

ಪ್ರಾಣಿಯೊಂದು ಒಡೆಯನನ್ನು ಕಂಡು ಓಡಿಬಂದಾಗ ತಲೆ ನೇವರಿಸಿ, ನೆತ್ತಿ ತುರಿಸಿ, ಮೈ ನೇವರಿಸಿ... ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಪರ್ಶಗಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಭಯ-ನೀಡುವ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.

''ಶಹಬ್ಬಾಸ್'' ಎಂದು ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಹೇಳುವುದು, ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಅದುಮಿ ಆತ್ಮೀಯತೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಭುಜ ಅಥವಾ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಕೈ ಹಾಕಿ ನಡೆಯುವುದು, ತಲೆಯನ್ನು ಎದೆಗೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಲಂಗಿಸುವುದು.... ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಲವು ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆಯೇ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ವರ್ತನೆಗಳೆಂದು ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಆಹಾರ, ಗಾಳಿ, ನೀರಿನಂತೆಯೇ, ಮನುಷ್ಯ



ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾದ ಜೀವಿಯಿಲ್ಲ.
ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ಣ
ಆರೋಗ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ನೊಬ್ಬನಿಗೆ 'ಸ್ಪರ್ಶ'ದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಕಂಡು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಒಂದು ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಲಾರದು, ಸ್ಪರ್ಶಸುಖದ ಅನುಭವವಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ನಡೆಯಲು, ಮಾತಾಡಲು, ಓದಲು ಕಲಿಯಲು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಅಥವಾ ಜೀವಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವೂ, ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಆತ ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ!

ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವೆನಿಸಿದರೂ ಇದು ಸತ್ಯ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ, ಹಾಲೂಡಿಸಿ, ತೂಗಿ, ಎದೆಗೊತ್ತಿಕೊಂಡು, ತಟ್ಟಿ, ಬೆಳೆಸದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಮಕ್ಕಳು ದುರ್ಬಲ ಹೃದಯಬಡಿತ, ಕಷ್ಟದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸತ್ತೇ ಹೋದವು.

'ಒಂಟಿತನ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೩೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಶ ತಿಳಿಯಿತು. ನಾಡಿಬಡಿತವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಡಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಇದೇ ರೀತಿ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳು

೧. ಸ್ಪರ್ಶ ಕೇವಲ ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂಬಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅದರಂತೆ, ಕೆಲವು ಜನಾಂಗದವರ ಸ್ಪರ್ಶವಿರಲಿ, ಅವರ ಮೇಲಿಂದ ಬೀಸಿಬಂದ ಗಾಳಿ ಇತರರ ಮೈಸೋಕಿದರೂ ಕೆಡಕು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಗಳೂ ಇದ್ದವು.

ಅವನೆಷ್ಟೇ ಶುಭ್ರವಾಗಿರಲಿ 'ಅಸ್ಪೃಶ್ಯ' ಜನಾಂಗದವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಶೇಧವಾಯ್ತು. ಆದರೆ, ಈ 'ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆ' ಒಂದು ಜನಾಂಗದವರಿಗೆ ಘೋರ ಅಪಮಾನವೆನಿಸಿತು.

೨. ಚುಡಾಯಿಸಲು, ಸಂತೈಸಲು, ಅಥವಾ ನೋಯಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಸಮಾಜ



ಅಂಗೀಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವೂ ಒಂದಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಶ ಎಂಬುದು ಸ್ವಂತಕ್ಕೇ ನಿಷೇಧಿತವಾಗಿತ್ತು.

ಉದಾ : ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ, ಆತ ಹುಚ್ಚನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ವದಂತಿಗಳು ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದವು.

೩. ಒಬ್ಬ ಪ್ರೌಢ ವಯಸ್ಕನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಭಾರತದಂತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಕೊಡುತ್ತವೆ. ''ಲೈಂಗಿಕ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯೇ ಇದು?'' ಎಂಬ ಸಂದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪರಸ್ಪರರ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸ್ಪರ್ಶದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾದ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳಿವೆ.

ಇದರೊಡನೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಗಂಡ- ಹೆಂಡತಿಯರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಕೂಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿತವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದ ದೇಶ-ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರೆದುರೇ ಆಲಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈಕುಲುಕುವುದು, ಮುತ್ತಿಡು ವುದು, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತ ಕೈ ಹಾಕಿ ನಡೆಯುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ವಾಸನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೪. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾಜಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಪೂಜಾರಿಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯರು ಎಲ್ಲರು ಯಾವುದೇ ಸಂಕೋಚಗಳಿಲ್ಲದೆ ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅವೇ ಮಕ್ಕಳು ೧೦ ವರ್ಷದ ಪ್ರಾಯದವರಾದ ಕೂಡಲೇ ತಮ್ಮ ಈ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಸ್ಪರ್ಶಕ್ರಿಯೆ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

೫. ಅದೇ ಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ 'ಮೈ ಮುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು' ಅಥವಾ ''ಮೈ ಮುಟ್ಟ, ತದುಕಿಬಿಡ್ತೀನಿ'' ಎಂಬೆಲ್ಲ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸ್ಪರ್ಶ'ಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇತಿ - ಮಿತಿ ಕಾಲ - ವಿಧಾನ

ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧ

(೬೪ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ವೈದ್ಯ ಸುದ್ದಿ

ಡಾ। ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಗುದ್ದವ್ವ ಲಂಡನ್ ತಲುಪಿದಳು (ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಝಾ)

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ದೇಶದ ಸಿಡ್ನಿ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ರೋಗ ತಲೆ ಎತ್ತಿತು. ಜನರು ತಲೆನೋವು, ಮೈಕೈನೋವು, ಜ್ವರ, ಬೆನ್ನುನೋವುಗಳಿಂದ ಒದ್ದಾಡಿದರು. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದಾನಿಸಿದಾಗ ಅದು ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಝಾ ರೋಗವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಸಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಈ ರೋಗಾಣು ಮೊದಲು ಕಂಡ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು.

ಈ ರೋಗ ಬಹುಶಃ ವಿಮಾನ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಲಂಡನ್ ಶಹರ ತಲುಪಿರಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಇಡೀ ಶಹರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ೪೫,೦೦೦ಕ್ಕಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು-ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ನೂರಾರು ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ, ಹೊಂದುತ್ತಿರುವರು. ಮೃತ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಇಡುವ ಶೀತ ಮನೆಗಳು ಸಾಲದಾಗಿವೆ. ಕಾರಣ ಹೆಣಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಶೀತ ರೈಲ್ವೆ ಬೋಗಿಗಳನ್ನು ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗವು ಹತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಅಂಟಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಸಾಲದಾಗಿವೆ. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ವಾಹನಗಳೂ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸಿವೆ. ಅಷ್ಟು ಭೀಕರವಾಗಿದೆ ಈ ರೋಗ.

ಲಂಡನ್ನಿನ ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಹೆದರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಅಂಜಿಕೆ ಎಂದರೆ ಸಿಡ್ನಿಯಿಂದ ಬಂದ ಈ ಗುದ್ದವ್ವ ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಕುಣಿದು ಹೋದರೆ ಒಳಿತು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಆಕೆ ಇಡೀ ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದರೆ ಏನು ಗತಿ ಎಂಬುದೇ ಅವರ ಚಿಂತೆ.

ನಮ್ಮವರು ಎಷ್ಟು ಜನ ಇಂಗ್ಲಂಡಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ? ಅವರು ಬರುವಾಗ ಗೊತ್ತಾಗದಂತೆ ಈ ಮಾರಿಯನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ತಂದರೆ ಹೇಗೆ? ಮೊದಲೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ, ಅರೆಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಭಾರತದ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಸಿಡ್ನಿಯ ಗುದ್ದವ್ವ ಮಾರಿಯಾಗಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಜನರ ಜೀವಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾಳೆ.

ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಝಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಜನ ಗುದ್ದವ್ವನ ಬೇನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮೈಕೈ ನೋವು ವಿಪರೀತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾರೋ ಬಂದು ಮೈತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುದ್ದಿ ಹೋದವರಂತೆ ಮೈ ಹಣ್ಣು ಹಣ್ಣಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಗುದ್ದವ್ವನ ಬೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಝಾ ಒಂದು ವೈರಸ್ ರೋಗ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗಾಳಿ ನೀರುಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ರೋಗವು ರೋಗಿಯ ದೇಹವನ್ನು ಹಣ್ಣು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೇರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ರೋಗಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತರಬಹುದು.

ಗುದ್ದವ್ವ ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ಪ್ರವಾಸ ಮುಗಿಸುವಳೋ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಸುತ್ತುವಳೋ ಕಾಯ್ದು ನೋಡಬೇಕು.

ಕುಷ್ಟರೋಗ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಕಣ್ಮರೆ ಆದೀತೆ?

ಇಡೀ ಮಾನವ ಕುಲವನ್ನೇ ತತ್ತರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಕಣ್ಮರೆ ಆದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಲಿಬೇನೆ ಹಾಗೂ ನಾರುಹುಣ್ಣು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಪ್ಲೇಗ್, ಕಾಲರಾ, ಪಿಂಟಾ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿವೆ. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲು ಬಾರದು. ಆದರೆ ಕುಷ್ಟರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರು ಬಹಳ ಆಶೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕುಷ್ಟರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಹದಿಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಂದರೆ ೧೯೮೬ ರಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಕುಷ್ಟರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೨೦ ಲಕ್ಷ ಎಂದು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಈಗ ಕುಷ್ಟರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೇವಲ ೧೩ ಲಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ೧೩ ಲಕ್ಷ ಕುಷ್ಟರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೮ ಲಕ್ಷ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕುಷ್ಟರೋಗವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಈ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದುಗಳು. ಈಗ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಕೊಡುವ ಮದ್ದುಗಳು ಎರಡೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಟರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲವು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವೈದ್ಯ ಸುದ್ದಿ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸಲು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವರು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠರೋಗವು ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕೊನೆಗೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಿಂದಲೇ ಕಾಲು ಕೀಳಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಪಚಾರಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಕೊಡುಗೆ

ನ್ಯಾಶನಲ್ ಫಿಜಿಕಲ್ ಲ್ಯಾಬೊರೆಟೋರಿ (NPL) ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಇಂಜಿನಿಯರುಗಳು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ವೇದ ರಾಮ ಸಿಂಗ ಎನ್ನುವ ಇಂಜನಿಯರ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೊಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಅವರು 'ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್' ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ತರಂಗಗಳು ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಕೂಡುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವರು. ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಈ ತರಂಗಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಾಖವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಶಾಖದಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸುಟ್ಟು ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುವವು. ಆದರೆ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೇಲ್ಪದರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೇನೂ ಹಾನಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಸಹ ಆಗಿರುವರು. ಈ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ತರಂಗಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೋಬಾಲ್ಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಕೋಬಾಲ್ಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದಿದ್ದವು. ಅಂಥ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ತರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಸೇವೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಊಹಿಸುತ್ತಿರುವರು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಗೆ ಹೊಸ ದಾರಿ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ದ್ವಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ - ದ್ವಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲನೇ ನಂಬರ್ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣದು. ಇದರ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಜನನೇಂದ್ರೀಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ತಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಮಾಡುವ 'ಪ್ಯಾಪ್' ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂಡಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬರುತ್ತಲೇ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಣ್ಣಿನ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ಜನನೇಂದ್ರೀಯಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯದ್ವಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. 'ಪ್ಯಾಪ್' ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಷ್ಟು ಸಫಲವಾಗಿಲ್ಲ.

ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಿರುವ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಹೊಸ ದಾರಿ ಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿರುವರು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ 'ಪ್ಯಾಪ್' ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದು. ಭಾರತೀಯರಾದ ಈ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಾವು ಅಭಿನಂದಿಸಲೇಬೇಕು.

ದೆಹಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ಅನುಸರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಟೆಲೊಮರೇಸ್ ಎಂಬ ಎಂಝೈಮದ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ಎಂಝೈಮವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂಡುವ ಮೊದಲೇ ಆ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂಡುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಆಗಮನವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅದರ ಉಪಚಾರ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೆಹಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸುಲಭವಾಗು ವಂತೆ ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿರುವರು.

ಪುಟ್ಟ ಮಗುವೆ ಅಷ್ಟೇಕೆ ಅಳುವೆ

ನೋಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಿಂದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗೇ ಬರುವ ವಿಶೇಷ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಆದ ನಂತರವೂ ನೋವು ಹಾಗೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು.

◆ ◆ ◆

ಮಕ್ಕಳು ಅತ್ತಾಗ ನೀವು ಏನಾದರೂ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನಿರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇಷ್ಟು ಮಾಡಲು, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಎಲೆಯೋ, ಬೀಗದ ಗೊಂಚಲೋ ಸಾಕಾಗಬಹುದು.

ಮಗು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಗೆದ್ದೆನೆಂದು ನೀವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ಮಗು ಮತ್ತೆ ರಚ್ಚೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾದರೆ, ಅದು ನೀವು ತೋರಿಸಿದ ಹೊಸ ಆಟಿಕೆಯಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಲಿಲ್ಲವೇ ?

ಖಂಡಿತಾ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನತ್ತ ಮಗುವಿನ ಗಮನ ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಎಂದರೆ ೫ರಿಂದ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಹೊಸತೇ ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದರ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಲು ಸತತವಾಗಿ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೀವು ಯಾಕೆ ಮಗು ಅಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ ?

ಮಕ್ಕಳ ಅಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅವು ದುಃಖ ಅಥವಾ ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತಾಡದ ಕಾರಣ, ಅವುಗಳ ಅಳು, ನಿಮಗೆ ಸಂಪರ್ಕಭಾಷೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ಕ್ಷಣ, ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತೀರಿ.

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದಾದ, ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿರದ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಅಳು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಕರ್ಣ ಕಠೋರವಾಗಿ ಅಪ್ಪಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೂಡ ನೀವು ಮಗುವಿನ ಅಳುವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಹಾಗಾದರೆ, ಮಗು ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಅಳಬಲ್ಲುದು ?

ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುವ ಹಾಗೆ, ಸುರಂಗವೊಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ರೈಲೊಂದು ಮಾಡುವ ಭಯಂಕರ ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ ಜೋರಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮೆದುರೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ರಾಕ್ ಗೀತೆಗಳ ಭಾರಿ ಗಾಯನದ ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೂರಡಿಯಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಬಡಿಯುವ ಸುತ್ತಿಗೆಯ ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಶಬ್ದವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅಳು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳಿಸಬಲ್ಲುದು ! ಮಗುವೊಂದು ಅಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಅಳಬಲ್ಲುದು !

ಅದು ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಬಲ್ಲುದೆಂದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಿವುಡಾಗಿಸಬಲ್ಲುದು. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ೮೫ ಡೆಸಿಬಲ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ೮ ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೇಳಿದರೆ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯನ್ನು ಕಿವುಡಾಗಿಸಬಲ್ಲುದು. ೧೧೫ ಡೆಸಿಬಲ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ಜೋರಾದ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ೧೫ ನಿಮಿಷ ಒಡ್ಡಿದರೂ ಸಾಕು, ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತೀವೆ.

ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಅಳುವಿನ ಶಬ್ದ ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿರಬಲ್ಲುದು ? ಕೆಳಗಿನ ಹೋಲಿಕೆಯ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ, ನಿಮಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

◊ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಗೊತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಿಡಿದು, ಆಳವಾಗಿ ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ.

◊ ಮಗುವನ್ನು ಅಳುವಾಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿಸಬೇಡಿ. ಅವು ಮತ್ತೆ ಅಳತೊಡಗುತ್ತವೆ.

◊ *ಮಗುವಿನ ತಲೆ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿದು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲೇ ಉಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತೂಗಾಡಿಸಿ.*

◊ ಕೂರಬಲ್ಲುದಾದರೆ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ, ಆಕರ್ಷಕ ಹಾಡುಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯಿರಿ.

◊ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಅದನ್ನು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ತೂಗಿ.

◊ ಮಗುವಿನ ಮೃದು ದೇಹವನ್ನು ಲೋಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.

◊ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೂಗುವುದು ಕೂಡ ಮಂತ್ರದ ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿದೆ.

◊ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕೈಯನ್ನು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಅದರ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತೆ 'ಭದ್ರತೆ'ಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

◊ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿರಿ.

◊ ಮನೆಯ ಒಳಗಿನಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಓಡಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

◊ ಮಗುವನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಏನಾದರೂ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಧ್ವನಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿ ನೋಡಿ.

◊ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ನಾಲಿಗೆಯಾಡಿಸಿ, ಮುತ್ತು ಕೊಡಿ.

ಮೇಲಿನ ಈ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಹರಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಭದ್ರತೆ, ಅಭಯ, ಹಿತ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವು ಸುಮ್ಮನಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಅವುಗಳ ಅಳುವಿನ ಕಾರಣವನ್ನು ಮರೆಸುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟಿದ್ದೂ, ಮಗು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅತ್ತರೆ, ಸತತ ಬಾಧಿಸುವ ಒಳಗಿನ ನೋವಿನಿಂದ ಮಗು ಅಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು, ತೋರಿಸಬಹುದು.

ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಲವತ್ತು ಲಾಭಗಳು

ಹಣ ವೆಚ್ಚಮಾಡದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆದು ಸುಖಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಕಾಲುನಡಿಗೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅದೆಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಲ್ಲವೆ ?

ಟಿ. ಟಿ. ಕೆ.

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ನಡೆಯುವುದೇ ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಪಟ್ಟಣ, ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಾಹನ ಹತ್ತಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಡೆಯದೆ ಹಾಯಾಗಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಗು ನಮಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೆ, ನಡಿಗೆ ನಲವತ್ತು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಲಾಭಕರವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

ನಡಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡು ಸದಾ ಲವಲವಿಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಈ ನಡಿಗೆ ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಕೂಡಾ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಲೊರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೊಟೀನು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇರಿ ೪ ಕೆಲರಿ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿದರೆ ಕೇವಲ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ೯ ಕೆಲರಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಕಾಲು ನಡಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿಅವಶ್ಯಕ. ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಬರುವ ಲಾಭ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ವಾಸ್ ಬೂಟು; ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ನಡೆದರಂತೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ.

ಶಾರೀರಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಿಲ್ಲದವರಿಗೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿಗೆ ಕಾಲು ನಡಿಗೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಪ್ರತಿದಿನ ೩೦ ನಿಮಿಷ ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಎಷ್ಟೋ ಅಂದವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ಲಿಮ್ ಅಂಡ್ ಟ್ರಿಮ್ ಆಗಿ ತಯಾರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ೧೮ ರಿಂದ ೨೦ ಮೈಲು ನಡೆದು ನೋಡಿ.

ಅಧಿಕ ತೂಕ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶ್ರಮ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಕೂಡಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ರಮತಪ್ಪದಂತೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರದ ತೂಕ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನದ ವಾಕಿಂಗ್ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷ ವಾಕಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ - ಸಾಯಂಕಾಲ ವೇಳೆ ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ ಸಮಯವಿದ್ದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ನಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬಾರದು. ಆದಷ್ಟು ನಡೆಯುವುದನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಆಯುಷ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರಿಗೆ ಬರುವ ಆಸ್ಟಿಯಾ ಪೊರೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಾಕಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಲಾಭಗಳು

ಬೆನ್ನುನೋವು : ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ನರಳುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ವಾಯುವಿಹಾರದಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಡಿಗೆಯು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತರುವುದಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗ: ನಡಿಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜನ್ನೂ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದಿರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯರೋಗ ತರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗ ನಿವಾರಿಸಲು ನಡಿಗೆ ದಿವ್ಯ ಔಷಧವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ.

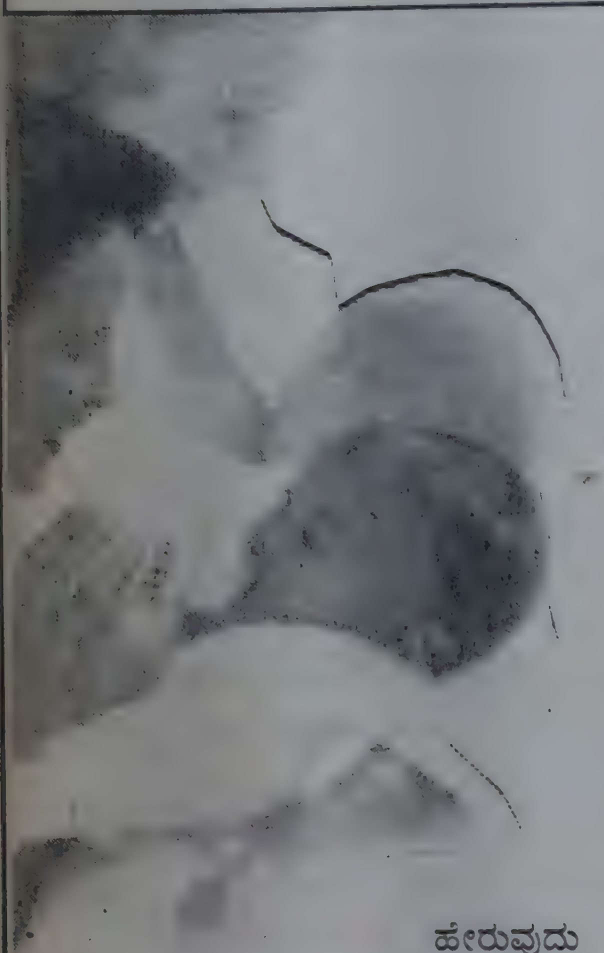
ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.): ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಕ್ಕೂ - ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನೇಹ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಹುಪಾಲು ಸ್ಥೂಲಕಾಯವೇ ಕಾರಣ. ಅಂದ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಲದಲ್ಲದವರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ; ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಜಾಗಿಂಗ್ (ಕಡಿಮೆ ವೇಗದ ಓಟ) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಡಯಟಿಂಗ್ ಗಿಂತ ನಡಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕರ.

ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) : ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಂಗ್ರಹ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಡಿಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಜನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಕಾಲುನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್, 'ಮಧುಮೇಹ' ಕಾಯಿಲೆಗೆ ರಾಮಬಾಣವಿದ್ದಂತೆ.

ಋತು ಚಕ್ರ : ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚಕ್ರ ತಪ್ಪದ ಕಾರ್ಯ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಬಲ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು 'ವಾಕಿಂಗ್'ನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳಗಿನ ವಾಯುವಿಹಾರ ಋತುಚಕ್ರ ಹಂತದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ, ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಡಿಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಬಲ ಅಗತ್ಯ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ತಂದರೂ ಕ್ರಮೇಣ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಕೆಲದಿನಗಳು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೆ ಅದಕ್ಕೆ ದೇಹ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ. ●

ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ



ಹೇರುವುದು ತಪ್ಪಾದರೂ ಸಹ, ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಿತಿಗಳಿವೆ. 'ಸರಿ' ಎಂಬ ಸಮಯವೂ ಇದೆ.

ಉದಾ : ತೀರಾ, ತೀರಾ ಅಪರಿಚಿತನೊಬ್ಬ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಇತರೆ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಬೆನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಮಾತಾಡಿಸುವುದು, ಅಸಭ್ಯವೆನ್ನಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಿಲ್ಲದಾಗ್ಯೂ, ಪರಿಚಿತನೇ ಆಗಲಿ, ಪದೇ, ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವುದು, ಚುಂಬಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಆಲಂಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೆನ್ನೆಯೇ ಊದಬಹುದು.

ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಲ್ಲ ಜನರನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧. ಆತ್ಮೀಯ ವಲಯ : ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು, ಪೋಷಕರು, ಮಕ್ಕಳು, ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತ ವರ್ಗದವರು, ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರು ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಸಮಾಜವೂ ಇದನ್ನು ಹೀಗಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ಖಾಸಗೀ ವಲಯ : ಇದರಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆತ್ಮೀಯರೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಡುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟವೇ ಪ್ರಮುಖವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ಸಾಮಾಜಿಕ ವಲಯ : ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸೇರದ, ಆತ್ಮೀಯರೇನೂ ಆಗದ ಜನರನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವರ 'ಸ್ಪರ್ಶ' ಅಸಭ್ಯವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ : ಒಬ್ಬ ಪೋಸ್ಟ್ ಮ್ಯಾನ್, ಬಡಗಿ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ, ವೈದ್ಯ, ತರಕಾರಿ ಮಾರುವವ.... ಹೀಗೆ ಕೆಲಸದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದಾದ ವರ್ಗ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಸೇರದ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಅನೇಕರು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಈ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ರಿಯೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುವುದೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಮಿತಿಯನ್ನು ನೀವೇ ಹೇರುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಇಂದಿಗೂ ನಂಬುವಂತೆ ಕೆಲವು ಸಾಧು, ಬಾಬಾಗಳ ಪವಾಡ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಕಷ್ಟಗಳು ಪರಿಹಾರ ವಾಗುತ್ತವಂತೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು Faith Healing ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.



ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ಮಾಂತ್ರಿಕತೆಯಿಂದ 'ಯೆಂದ' ನಂಬುವ ಜನರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸಿಗುವ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಂತಸ ಅದದ್ಮು. ಹಾಗೆಂದೇ ಅವರು ಗುಣಮುಖರಾಗು ವುದೂ ಉಂಟು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಭಾರೀ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಾಗುವುದು.

ಬೆದರಿದ ಮಗು, ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ - ಒಡೆಯರ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೋ ಅದೇ ರೀತಿ, ದುಃಖದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ, ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ, ಡಿಪ್ರೆಶ್ಯನ್‌ನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯರಿಂದ ಸಿಗುವ ಸಾಂತ್ವನದ ಮುಟ್ಟುವಿಕೆ, ಆಲಿಂಗನ, ಚುಂಬನ, ಅಪಾರ ಚೇತರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿರುವವರ ಕೈಮೇಲೆ ಹಿತವಾದ ಬಲ ಹೇರಿ, ಖುಷಿಯಿಂದ ಕುಲುಕಿ ನಗುವಾಗ - ಅದು ಆತನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಬೆವರುತ್ತಿರುವ, ತಣ್ಣಗಿನ, ನಡುಗುವ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂಚಾಚಿ, ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ನೀಡುವ ಹಸ್ತಲಾಘವ, ಆತ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಾನು 'ಅಶಕ್ತ'ನೆಂದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಶಂಕಿಸುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಪರಿಚಿತನೊಬ್ಬ ಬೇರೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಅಸಭ್ಯ ಸ್ಪರ್ಶಗಳು ಆತನ ವಿಕೃತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲ ಈ ಸ್ಪರ್ಶ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕಾರೀ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನಾಗಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ ಅನುಕೂಲಗಳಿಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ ನೀಡಬೇಕು ಅಲ್ಲವೆ?

ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗ

ಡಾ। ಸ.ಜ.ನಾ.

ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗದ ಹೆಸರನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕನಿಕರ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗುವ ತೊಂದರೆ ವರ್ಣಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ.

ಅಸ್ತಮಾ ಒಂದು ರೋಗ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿಯ ಗಾಳಿಕೊಳವೆಗಳು ತಮ್ಮ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುವದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಕಟವಾಗುವದು. ರೋಗಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಬರುವದು.

ನಾಳರಂಧ್ರ ಯಾಕೆ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ?

ಗಾಳಿ ಕೊಳವೆಗಳ ನಾಳ ರಂಧ್ರಗಳು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಯಾದೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. ಗಾಳಿಕೊಳವೆಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಗುರದಂತೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಾಳರಂಧ್ರ ಕಿರಿದಾಗುವದು ಸಹಜ.

೨. ಗಾಳಿಕೊಳವೆಗಳ ಒಳಮೈ ಲೋಳ್ಪರೆಯಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದಾಗ ಅದು ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದ್ದ ನಾಳರಂಧ್ರವು ಇನ್ನೂ ಕಿರಿದಾಗುವುದು.

೩. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಜೀವಕಣಗಳು ಲೋಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸಿ ಕಿರಿದಾದ ನಾಳರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ನೂಕುತ್ತವೆ. ಬಾಟಲಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಬೂಚು ಹಾಕಿದಂತಾಗಿ ನಾಳರಂಧ್ರ ಇನ್ನೂ ಕಿರಿದಾಗುವುದು.

ಈ ಮೂರು ಸಂಗತಿಗಳು ಜರುಗಿ ಗಾಳಿ ಕೊಳವೆಗಳು ತಮ್ಮ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದಂತೆ ಮಾಡಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ :

ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡರೆ ರೋಗಿ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳು ಮುಖ್ಯ ಎನಿಸಿವೆ.

೧. ವ್ಯಕ್ತಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ದಣಿದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗರಿಯದಂತೆ ಜಾಸ್ತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದು.

೨. ತಂಪಾದ ಗಾಳಿಯು ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂಪಾದ ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಪುಪ್ಪುಸ ತಲುಪಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು.

೩. ಕೆಲವು ವಾಸನೆಗಳು ಬಹು ಉಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವಾಸನೆಗಳು ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಆಯಿಲ್ ಪೇಂಟ್ ವಾಸನೆ, ಉಗ್ರ ವಾಸನೆಯ ಅತ್ತರ, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

೪. ಕೆಲವು ಸಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮದ್ದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ, ಹೊಗೆಯುಕ್ತ ಹವೆ, ಧೂಳು, ಹುಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಹೂವಿನ ಪರಾಗಗಳು.

೬. ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಣ್ಣೆಗಳು. ಪ್ರಾಣಿ-ಪಶುಗಳ ತುಪ್ಪಳದ ಧೂಳು. ಬೂರಸು ಜೀವಿಗಳು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿಬಿಟ್ಟ ಬೀಜಗಳು.

೭. ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸೋಂಕು.

ಅಸ್ತಮಾ ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು?

ಅಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಕಾರಣ ನಾವು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಡುವದೊಂದೇ ಸಾಧ್ಯ. ಎರಡನೆಯ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾದ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

೧. ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥ ಅಸ್ತಮಾ ಸ್ಫೋಟಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಪತ್ತೆಯಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲ .ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

೨. ಅಸ್ತಮಾ ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವು ಕಂಡರೆ ರೋಗಿಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಸೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕಂತೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡೊಡನೆ ರೋಗಿ ಎಲ್ಲ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

೩. ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರು ಉಪದೇಶಿಸಿದ ಮದ್ದುಗಳ ಉಪಚಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಅಸ್ತಮಾ ಮಂದವಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

೪. ನಂತರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹೀಗಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವನು.

ಅಸ್ತಮಾ ಒಂದು ರೋಗ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿಯ ಗಾಳಿಕೊಳವೆಗಳು ತಮ್ಮ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುವದರಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಕಟವಾ ಗುವದು. ರೋಗಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಬರುವದು.

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ.....

ವಿಪರೀತ ತಿನ್ನುವುದು, ಬೇಗ ಬೇಗ ಆಹಾರ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ನುಂಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕರುಳಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ನುಂಗಬೇಕು. ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅಗಿದು ನುಂಗುವ ಕೆಲಸ ಕೆಲವರಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇತರ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಅಬ್ಬಾ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ! ತುಂಬ ರುಚಿಕರ. ಎಂದು ಬಾಯಿಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದುಂಟು. ಹೀಗೆ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರದು. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಪರೀತ ತಿನ್ನುವುದು, ಬೇಗ ಬೇಗ ಆಹಾರ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗ ನುಂಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕರುಳಿಗೆ ನೀಡಬಾರದು. ಅಂದರೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ನುಂಗಬೇಕು. ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅಗಿದು ನುಂಗುವ ಕೆಲಸ ಕೆಲವರಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇತರ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳುಂಟು. ಈ ನಿಯಮ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸರಳವಾಗಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸದಾ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಹಸಿವಾದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು

ಕೆಲವರು ಹಸಿವಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥವರು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಲಘು ಉಪಹಾರಗಳನ್ನೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡದೆ ಹೀಗೆ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದೆ ತೊಂದರೆ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸಿವಾದಾಗಲೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು

ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬಾಯಲ್ಲಿನ ಲಾಲಾರಸ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಹಿಟ್ಟು ಪದಾರ್ಥ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಗ್ಲೂಕೋಜಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಚಿಕ್ಕಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಕೆಲಸ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿ.

ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ತಪ್ಪೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ವಿಷಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಆಗಲಿ, ಮಾಡಿದನಂತರವಾಗಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಅಥವಾ ನೀರಿನ ದಾಹ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರು ಕುಡಿದು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದು ಊಟ ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ, ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದಾಗಲಿ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕನಿಷ್ಟ ಕಾಲುಗಂಟೆಯಾದರೂ ಬಿಡುವು ನೀಡಿ ಅಗತ್ಯ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು

ಪೂರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಈಗ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನೇ ರೂಢಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳವರು ಮಾತ್ರ ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಯಿಸದ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬೇಯಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣದ ಶೇಕಡಾ ೩೦ರಷ್ಟು ಬೇಯಿಸದ ತಾಜಾ ಹಸಿಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ.

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬದುಕು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಯಂವೃತ್ತಿ, ಉದ್ಯೋಗ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ವೃತ್ತಿಗಳು ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಯಭಾರದ ಸ್ವರೂಪ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವುದುಂಟು. ಆಗ ಊಟವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವ ಅಥವಾ ಮುಂದೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಆಹಾರ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದಾಗ ಊಟಮಾಡದೆ, ಸಮಯ ಮೀರಿದ ಮೇಲೆ ಊಟಮಾಡಿದರೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಸೇರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದರಿಂದ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಬಾಹುಳ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದರೆ ಕನಿಷ್ಟ ಲಘು ಉಪಹಾರವನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಿ, ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳು ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ಯಾಸ್ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಣ್ಣು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬಹುದು.

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th B-Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore - 560 079. ph; 3357198
Printed at: DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph : 3386606.

ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಿ!

ನೀವು ಗರ್ಭವತಿಯೆ?

ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ - ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ- ಹಲ್ಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ. ಏಕೆಂದರೆ ವಸಡು ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಅಕಾಲ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ.

ನಾರ್ಥ್ ಕೆರೋಲಿನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸ್ಟೀವನ್ ಆಫೆನ್‌ಬ್ಯಾಕರ್ ಅವರು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ''ರೋಗಾಣುಗಳ ಭಂಡಾರ'' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತಲುಪಿ, ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ದೋಷವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಯಂತೆ. ಈ ಅಂಶ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲೂ ನಿಜವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಯಾರಿಗೆ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ವಸಡು ರೋಗಗಳಿರುತ್ತವೆಯೋ, ಅಂತಹವರು ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭವತಿಯರಲ್ಲಿ ಆಫೆನ್‌ಬ್ಯಾಕರ್ ನಡೆಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ!



ಅವಧಿ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಹುಟ್ಟದಿರಲು, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು ತಾಯಂದಿರು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು.

'ಫ್ಲೂ' ವಿಗೊಂದು ಜನಾಮಿವಿರ್

ಫ್ಲೂ ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಿಕ್ಸೋ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ವೈರಸ್‌ಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಫ್ಲೂವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ೨೪-೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಜ್ವರವು ೩೯° ಸೆ. ಗಳಿಗೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಯೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲ ೩-೫ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಸೋಂಕು, ಗಂಟಲು ಶ್ವಾಸನಾಳ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಆಗಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹರಡಿದಾಗ ಹಠಾತ್ತನೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಮಿದುಳಿಗೆ ಹರಡಿದಾಗ 'ಮಿದುಳ ಜ್ವರ'ದ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಬಹುದು.

ಫ್ಲೂ ಪಿಡುಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಫ್ಲೂವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ನಿಖರ ಔಷಧ ಇದುವರೆಗೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಜ್ವರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅಷ್ಟೆ!

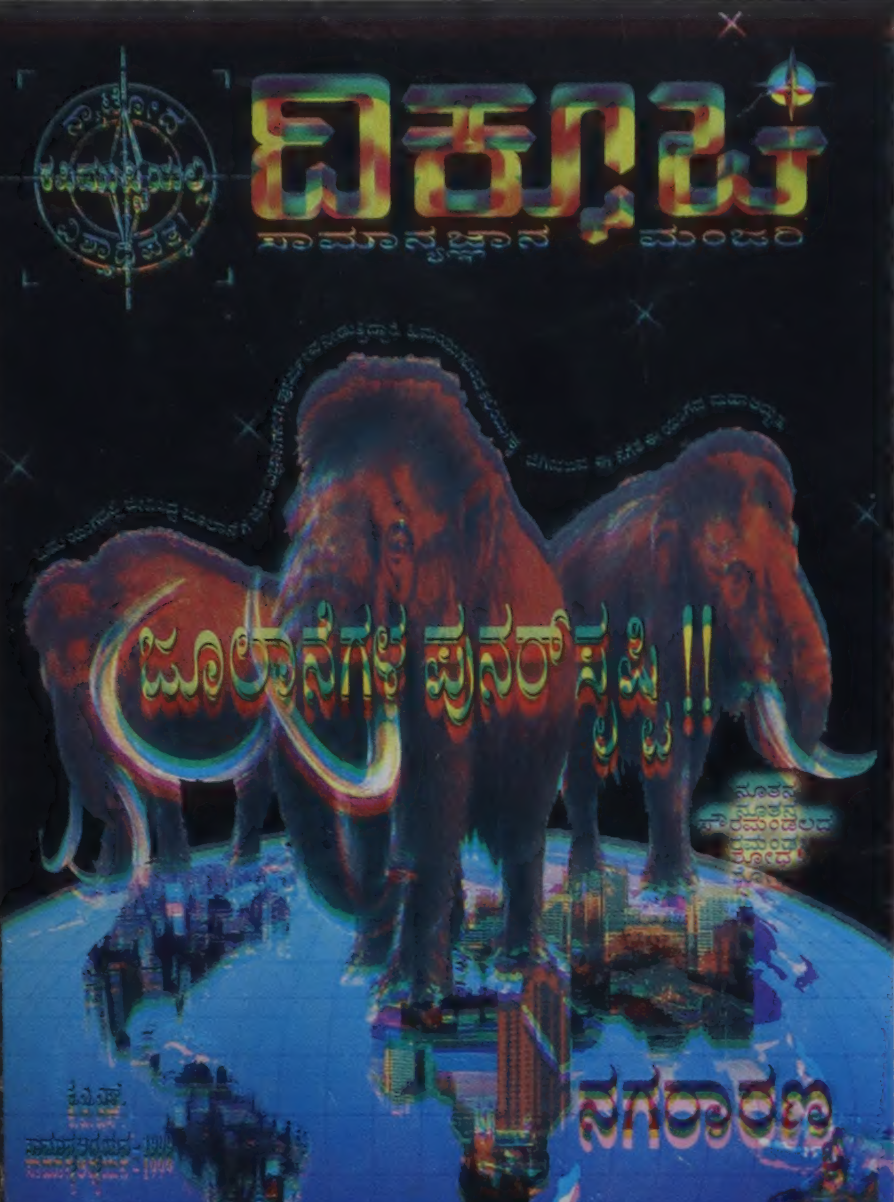


ಫ್ಲೂ ವೈರಸ್‌ಗಳು

ಈಗ ಫ್ಲೂವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಖರ ವೈರಾಣು ರೋಧಕ ಔಷಧ ಬಂದಿದೆ. ಅದುವೇ ಜನಾಮಿವಿರ್!

ಗ್ಲ್ಯಾಕ್ಸೋ ವೆಲ್‌ಕಂ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಔಷಧ ಈಗಾಗಲೇ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಡನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದು 'ನ್ಯೂರಾಮಿನಿಡೇಸ್' ಎಂಬ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಸೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜನಾಮಿವಿರ್‌ನನ್ನು ಫ್ಲೂ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸಬಹುದು.

JEEVANAADI SAMGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI   RNI NO 65817/97
KANNADA MONTHLY   POSTAL REGD NO BGW 24



ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ....

- ನೂತನ ಸೌರಮಂಡಲದ ಶೋಧ
- ತಾರಾ ಸಮರ
- ಡ್ರಗ್ಸ್
- ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ - ೯೯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಗಳು

ಸುಮಾರು ೧೮ಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ೧೧,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹರಡಿದ್ದ ಕೊನೆಯ ಹಿಮಯುಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದ ಜೂಲಾನೆಗೆ ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪುನರ್ಜೀವ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಮಯುಗದಿಂದ ಕಲಿಯುಗಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವ ಜೂಲಾನೆಯ ಈ ನೆಗೆತ ನಿಜಕ್ಕೂ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ! ಈ ಯುಗದ ಅದ್ಭುತ !! ಜೈವಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮಹಾ ಪವಾಡ !!!

ಕರ್ನಾಟಕದ ಉದ್ಯಮಲೋಕಕ್ಕೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅರ್ಪಣೆ



4ನೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ....

- ಲಾರಿ ಉದ್ಯಮ
- ಷೇರುಗಳು! ಹಾಗೆಂದರೇನು ?
- ವ್ಯವಹಾರಿಕ ನಡತೆ
- ಪೆನ್ನು ಬರೆದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕಥೆ
- ಸಾರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ! ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಧಾರ !!
- ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡುವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಗಳು
- ಮನೆ ಬೆಳಗುವ ಮೇಣದಬತ್ತಿ ಉದ್ಯಮ
- ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ !
- ಹೊಲಿಗೆ ! ಬದುಕಿಗೆ ಬೆಸುಗೆ !!
- ಹವ್ಯಾಸ ತರುವ ಆದಾಯ !
- ತೆರಿಗೆ ಲಾಭಗಳು

ಪಾಕ್ಷಿಕ